WELZIJN - VERBINDING - BEWEGING

Communiceren, hoe doe je dat ook alweer?

In deze Half-day Retreat ga je aan de slag op mentaal, emotioneel en fysiek level. Je krijgt tools aangereikt vanuit de Thomas Gordon methodiek, oefent met verschillende communicatietechnieken, ervaart yoga en leert om bij jezelf in te checken via mindfulness-technieken.

Waarom heeft jouw team deze Retreat nodig?

·Er is behoefte aan een selfcare moment
·Teamleden gaan over hun eigen grenzen heen
·Spanningen lopen snel op
·Er moet een verandering plaatsvinden (cultuur of bedrijfsmatig)
·Je wilt een andere invulling voor een studiedag of teamuitje

CONTACT

Vlijtseweg 140
7317 AK Apeldoorn
Ester Prijs: 06-23553050
onderwijs@timkoldenhof.nl
https://cultuurapeldoorn.nl

TIM KOLDENHOF ONDERWIJS
Dans • Theater • Zang

HALF-DAY RETREAT

Voor werknemers en werkgevers

Uniek in Apeldoorn

Deze Half-day Retreat voor werknemers en werkgevers is uniek! Je neemt niet individueel deel maar met jouw hele team. Een aangename afwisseling van de standaard studiedag of training. Een cadeautje met inhoud wat bijdraagt aan ontspanning en bewustzijn, communicatie en teambuilding. Het geleerde is makkelijk toe te passen in het dagelijks leven, zowel in werk als privé en heeft een positieve uitwerking op klanten, gasten en leerlingen.

Kies eens voor een ander soort scholing

Mentaal emotioneel en fysiek

Na deze Retreat ervaar je:

-Ontspannenheid waardoor je het grotere plaatje kunt zien

-Dat je dicht bij jezelf blijft in uitdagende situaties

-Een flexibele mindset waardoor je makkelijk in beweging komt

-Verbinding met jezelf en je collega's, jullie zijn op elkaar afgestemd

-Op de lange termijn veel effect op het gebied van mindfulness

Iedere sessie is afgestemd op de groep, wij leveren altijd maatwerk. Docent en coach Rosa Winkel kan, afhankelijk van de groep en jullie wensen, de diepte in gaan. Specifieke wensen kunnen van tevoren besproken worden en het is mogelijk om een vervolgtraject op maat te verzorgen.

Benieuwd naar het programma, de docent, dagindeling of kosten? Neem dan een kijkje op onze website https://cultuurapeldoorn.nl of neem contact op met Ester.