



Leading Academic

Jouw groei is onze missie



Workshop

Veerkracht & Balans

Meer grip op je energie, focus en vitaliteit

Werken als professional betekent continu keuzes maken. Hoe bewaak je je energie? Wanneer zet je een stap vooruit en wanneer neem je gas terug? Hoe blijf je fysiek, mentaal en emotioneel veerkrachtig?

In deze workshop staan deze werk- en levensthema's centraal. We streven vaak naar het voldoen aan verwachtingen, waardoor we het contact met onszelf verliezen en onze carrière onbewust laten sturen door anderen.

Herken jij dat je vooral reageert op wat er van je wordt gevraagd – dat je wordt geleid van buiten naar binnen in plaats van andersom? Door inzicht te krijgen in wat je energie geeft en kost, en te handelen vanuit je eigen waarden, neem je weer de regie.

Wil jij:

- Meer grip op je energie en balans tussen werk en privé?
- Inzicht in je rollen en ontdekken wat je energie geeft en wat energie kost?
- Bewust worden van je overtuigingen en hoe deze jouw keuzes beïnvloeden?
- Werk en leven meer laten sturen door je eigen waarden en drijfveren?
- Praktische tools om veerkrachtiger om te gaan met uitdagingen?

Dan is deze workshop voor jou!

Na deze workshop

- Heb je inzicht in jouw patronen rondom werk-privébalans.
- Weet je welke overtuigingen je helpen en welke je belemmeren bij keuzes en grenzen stellen.
- Heb je concrete handvatten om beter voor je energie te zorgen, ook tijdens het werk.
- Herken en erken je jouw eigen waarden en drijfveren en weet je hoe je deze inzet.
- Heb je eerste acties gedefinieerd om direct mee aan de slag te gaan.

Meld je aan voor deze workshop als jij bewuster en met meer energie in je werk en leven wil staan! De praktische informatie vind je op de volgende pagina.

Praktische informatie

De [workshop Veerkracht & Balans](#) wordt **begeleid** door [Michelle Hendriks](#). Zij houdt van beweging: Fysiek en mentaal. Haar achtergrond is breed. Zij is bewegingswetenschapper, met ruime ervaring als coach/trainer en o.a. project- en programmamanager.

De groep bestaat uit 4 tot 7 deelnemers.

De datum van deze workshop tref je aan op de [website](#).

De workshop vindt plaats op onze eigen locatie, Boterstraat 24 in Utrecht.
De ontvangst is tussen 9.15 en 9.30 uur. We ronden uiterlijk af om 17.00 uur.

De prijs voor deelname aan een workshop is € 397,-- (BTW-vrij).
Volg je het **Coachprogramma**, dan kost deelname aan een eerste workshop **1 strip**.
Deelname aan een volgende workshop kost 3 strippen.

Aanmelden kan via deze knop of via een mail naar contact@leadingacademic.nl. Je ontvangt dan een link waarmee je een factuur ontvangt en je aanmelding definitief is als je de factuur hebt betaald.

▶ [aanmelden](#)

Leading Academic staat voor:

- ▶ Oprechte interesse
- ▶ Warm confronteren
- ▶ Toekomstgericht

Wij nemen jou zoals je bent met je eigen unieke (levens)ervaring en achtergrond. We leggen geen concepten op. Door reflectie en confrontatie creëer jezelf de beweging. We zijn ervan overtuigd dat als je werkt vanuit intrinsieke drijfveren en zelf de regie neemt, je beter in balans bent en vitaal kan blijven leven.

Naast deze workshop verzorgen wij ook:

- ▶ [Incompany & Advies](#)
- ▶ [Coaching](#)
- ▶ [Programma's](#)
- ▶ [Engelstalige programma's](#)
- ▶ [Workshops met een ander thema](#)



Leading Academic

Jouw groei is onze missie

T 0168 85 23 80 P Walhoven 54a, 4761 MV Zevenbergen E contact@leadingacademic.nl W www.leadingacademic.nl

BANK NL 44 TRIO 0320 4081 91 BTW NR 8052.42.648.B01 KVK 20081634

Leading Academic is onderdeel van Reitsma consulting b.v.