

Mentaal Fit

Een greep uit de ervaringen van deelnemers aan de training Metaal Fit:

“Interessante training waarin je wordt stilgezet om je bewust te laten worden van jezelf en hoe je je leven indeelt en daarmee omgaat. Je krijgt tips om inzichtelijk te krijgen wat je energieboosters en lekkages zijn.”

“Ik heb meer inzicht gekregen in eigen sterktes en zwaktes, hoe deze in te zetten en ermee om te gaan.”

“Ik heb meer contact met mijn gevoel en grenzen.”

“Ik voel weer mijn enthousiasme en toewijding.”

“Ik ben mij bewust en heb aandacht voor signalen van stress en hersteltijd.”

“Ik heb inzicht in mijn energielekkage gekregen, fysieke bewustwording van jezelf, ademhaling regulatie.”

“Inzicht in stressfactoren is een eye opener.”

“Inzicht gekregen in eigen communicatie en gedragspatronen.”

“Ik vond het fijn om me even in een warm bad te voelen. We zijn erg verwend en goed verzorgd.”

“Bewustwording van je eigen kwaliteiten, samen als team ervaren dat we elkaar goed kennen en dezelfde doelen voor ogen hebben en dat we energie kregen van elkaar.”

“Leerzaam, persoonlijk en als team.”