

Vitaliteit in het onderwijs

*Iedere dag vitaal en energiek naar je werk,
dat willen we allemaal!*



Puriteit 
Training & Coaching

1e Oosterveldstraat 28 | 9001 BL Grou | 06 - 300 368 09
info@puriteit.nl | www.puriteit.nl
www.facebook.com/puriteit | @puriteit

Vitaliteit in het Onderwijs

Meer rust, meer energie en meer zelfvertrouwen!

Het belang van Vitaliteit

Eigenschappen als betrokkenheid, verantwoordelijkheid en loyaliteit maken een docent juist geschikt voor het vak. Helaas blijken dit ook vaak de valkuilen voor stress en burn-out te zijn. Des te belangrijker is het **om vitaal te blijven**. In deze workshop gaan we dieper in op één van de aspecten van vitaliteit en je energiebalans.

In het onderwijs

Juist in het onderwijs gaat het om communicatie & verbinding in relaties. Dit is een onderdeel wat vaak (onbewust) veel invloed heeft op je vitaliteit en dus op je energie. In deze korte workshop krijg je aan de hand van diverse werkvormen concreet inzicht in je eigen energiebalans. Waar win jij je energie en waar verlies je deze?

Na de workshop

Aan het einde van deze workshop ben je je bewust van het belang van vitaliteit in werk en leven en heb je veel inzichten. **Jij ontdekt je energiegevers en je energievreters en weet waar je mee aan de slag kunt, moet of wilt.**

Gerdina Tamminga - Vitaliteitscoach

Groepsgrootte: 8 - 10 personen

Tijdsduur: 2 uren

Investing: € 37,50 p.p.

Prijs is incl. gebruik van alle materialen