

# Het ABC van Anders denken

*'Anders denken' inzetten voor meer balans en effectiviteit in uw werk*

**U houdt van uw vak! Dagelijks bent u er druk mee bezig. Eigenlijk gaat het best goed maar soms lijkt alles tegen te zitten. Spanningen en stress lopen hoog op. Op een positieve manier kunnen omgaan met emoties is dan belangrijk om toch in balans - en effectief - te blijven werken.**



## Antistoffen tegen 'spanning en stress'

Er zijn talloze redenen waarom u zich in bepaalde situatie anders gedraagt dan u eigenlijk wilt, of last hebt van spanning en stress. Los van die redenen blijken gedachten onze emoties en ons gedrag te beïnvloeden. In deze workshop maakt u kennis met de invloed van ons denken op ons gevoel. U leert een methode waarmee u uw wijze van denken kunt veranderen. Daardoor wordt de emotionele lading van het gevoel minder belastend en kunt u effectiever en meer in balans werken.

## Aan de slag met concrete praktijksituaties

Het programma bestaat uit twee dagdelen waarin u actief scherpst stelt op het onderwerp. Oefeningen en theorie wisselen elkaar af zodat u effectief kunt werken aan uw eigen persoonlijke effectiviteit. Een individueel intakegesprek vooraf aan de workshop maakt onderdeel uit van het programma.

## Praktische informatie

### Voor wie

De workshop is zeer geschikt voor iedereen die beter wil leren omgaan met spanning en stress of andere emoties die het werken negatief beïnvloeden.

### Voorwaarden

Locatie, data en kosten van de workshop kunt u opvragen bij Karola Asche van Choices & Changes.

### Hoe aanmelden

Aanmelden kan door een e-mail met uw naam, telefoonnummer en adresgegevens te sturen naar onderstaand e-mail adres, onder vermelding van 'inschrijving ABC van Anders denken'. Na ontvangst van uw aanmelding neemt Karola Asche contact met u op.

### Meer informatie:

Karola Asche, 071-5143295

[info@choicesandchanges.nl](mailto:info@choicesandchanges.nl)

Choices & Changes is aangesloten bij het NOBCO