

INFORMATIE OVER DE KORTE WORKSHOP 'POSITIEF DENKEN EN DOEN'

Deze flyer geeft een klein kijkje in de introductieworkshop 'Positief denken en doen'.

Wat is het doel?

Deelnemers in korte tijd kennis laten maken met de kracht van positiviteit.

Wat ga je doen?

Tijdens deze interactieve en humorvolle workshop maak je kennis met een aantal principes binnen de positieve psychologie, zoals het welbevinden, optimaal functioneren en de vijf pijlers ervan. Die kennismaking is pas effectief door te doen, dus ga je aan de slag met allerlei korte oefeningen die je met elkaar uitvoert (twee- of drietallen).

Wat is het resultaat?



Kennismaking met positieve psychologie



Een positief gevoel



Humor en hilarische momenten; dus een lach



Aandacht voor je eigen positiviteit

Voor wie?

Deze workshop is zeer geschikt als inspirerend onderdeel van een team(building)dag, studiedag, symposium, netwerkbijeenkomst, medewerker-dag en andere events waar mensen bij betrokken zijn die graag kijken naar krachten en mogelijkheden (i.p.v. klachten en onmogelijkheden). Er is geen voorkennis nodig.

Door wie?

Workshopleider is Miranda Kalksma. Positiviteitscoach en toegepast psycholoog. Gespecialiseerd in positiviteit, creativiteit en gedrag bij mensen.

Programma:

Vanaf 45 minuten (afhankelijk van de groepsgrootte, het aantal oefeningen en hoeveel theoretische kennis je wilt weten); interactieve introductie workshop met oefeningen. Uitbreidbaar tot maximaal 2 uur; zelfde als introductieworkshop met meer achtergrondinformatie en uitbreiding met kleine aandacht oefeningen.

Na afloop is er nog de mogelijkheid tot het beantwoorden van vragen, eventueel persoonlijk. Iedere deelnemer krijgt een folder mee waarin wat meer informatie staat over wat er in de workshop is besproken en gedaan.

Investing:

Op basis van offerte en afhankelijk van programma.