

Jij en je brein bij verandering

Wat is de impact van verandering en stress op je brein en hoe kan je deze impact verminderen? Hoe ga je om met verlies? Zelfs klein verlies heeft impact. Wat zijn de verschillende stadia van veranderingen, waar zit jij en hoe kan je daar effectief mee omgaan?



Jij en je brein
bij verandering

Jij en jouw omgeving

Hoe organiseer je de optimale omgeving voor jouw mentale gezondheid? Hoe vind je balans tussen leren en presteren en hoe creëer je meer vertrouwen in je eigen functioneren? Hoe maak je verandering makkelijk en leuk voor jezelf en samen met anderen?



Jouw eigen
succesformule



Jij en jouw
omgeving



Hoe breng je
alles bij elkaar

Jouw eigen succesformule

Hoe bewaak je jouw grenzen en hoe verleg je die op een gezonde manier? Welke van je eigenschappen worden uitvergroot en welke achteloos vergeten? Welke gedragspatronen val je in terug? Wat is helpend en wat niet? Hoe zet je je eigen creativiteit in om je eigen randvoorwaarden voor mentaal succes te creëren? Hoe krijg je zicht op je eigen succesformule?

Hoe breng je alles bij elkaar

Hoe creëer je jouw eigen groei en veerkracht met behulp van anderen? Iedereen gaat anders door een verandering heen. Hoe herken je signalen bij jezelf om te weten in welke stadia van verandering jij zit? Hoe pas je dan je koers aan? Weten wat wel en niet werkt voor jou. Hoe zet je dat in voor jouw toekomst? Wat is je eigen succesformule en hoe ga je daar nu mee verder?