

KOERS BEDRIJFSPSYCHOLOGIE
KOERSMIDDAG

BINNENSTE BUITEN

**Buiten zijn
als instrument voor
herstel en mentale groei**

Donderdag 12 mei 2022

12:30 - 16:30 uur

Better Meetings Austerlitz

Voor HR Professionals,
Casemanagers en Bedrijfsartsen.

Accreditatie 3pt

Deelname is kosteloos

BINNENSTEBUITEN / AANMELDEN

BINNENSTEBUITEN

Buiten zijn, in de natuur verlaagt stress. De rust en 'peace of mind' is precies wat we nodig hebben in stressvolle tijden. Het helpt je herstellen, zowel fysiek als mentaal. Het brengt je gemakkelijk in contact met dat wat belangrijk voor je is en het geeft je creativiteit een boost!

En tóch vindt de begeleiding van medewerkers met mentale klachten veelal binnen plaats, meestal zittend. In de spreekkamer van de bedrijfsarts of aan het bureau van HR. Natuurlijk gebeuren daar hele helpende dingen. Maar stel dat je zo af en toe ook eens naar buiten gaat met medewerkers of dat je hen met gerichte opdrachten naar buiten laat gaan en hun lijf actief inzet bij de mentale groei?!

Hoe zet je de natuurlijke omgeving dan in om medewerkers een zetje te geven in de goede richting? Hoe faciliteer je meer verbinding tussen het lijf en iemand zijn gemoedstoestand? En hoe doe je dit praktisch en op een speelse manier? Welke oefeningen zijn laagdrempelig en toch effectief?

Dat gaan we op deze Koersmiddag met elkaar ontdekken en ervaren. Natuurlijk op de sprankelende en interactieve manier zoals je dat van Koers gewend bent! We doen dit op een prachtige boslocatie, gecombineerd met een lekkere lunch en hele leuke buiten workshops.



W

Jij en de ander, een natuurlijke balans

Scherp krijgen van wat jij nodig hebt om goed voor jezelf te zorgen en in relatie tot de mensen in je omgeving.



W

Natuurlijk oog voor detail, wat je aandacht geeft groeit

Leer spelen en switchen van aandachtsstijl, hoe je bewust aandacht geeft aan dat wat belangrijk is, hoe je omgaat met afleiding en goed in je energie blijft. Met Best Practices uit de topsport.



W

Het natuurlijk trainen van je creativiteit en oplossend vermogen

Hoe doe je dit op een laagdrempelige manier als je buiten en in beweging bent? Hoe helpt je dit om ook op andere momenten in te zetten?



W

Groei begint buiten je comfortzone

Je kunt zoveel meer dan dat je denkt! Ondanks pijn of beperkingen. Door uitdagingen aan te gaan train je zelfvertrouwen en leer je dat je niet jouw gedachten bent. Soms zit de sleutel in enge dingen wél doen, maar dan op een andere manier. Wij laten je ervaren hoe.