

# ZELFZORG



## Zelfzorg: Ontwikkel jezelf

### *Doel:*

Door jezelf te ontwikkelen meer zelfvertrouwen krijgen. Inzicht krijgen in wie je bent, wat je wilt en waar je voor staat.

### *Inhoud:*

In deze workshop leer je hoe je beter voor jezelf kunt zorgen door kennis te maken met je eigen behoeften, je eigen grenzen en je valkuilen om zo dichterbij jezelf te komen. Je zult verstelt staan van jezelf en waar nodig ook op een positievere manier naar je zelf kunnen kijken. Je leert om te doseren en jezelf in de gaten te houden. Samen met je team kun je leren van elkaar.

Kernwoorden zijn persoonlijke groei, uitdagingen herkennen, organiseren en participeren.

*Duur:* 2,5 uur

*Voor wie:* werknemers van bedrijven.

### *Resultaat:*

Inzicht in gedrag en communicatie stijlen en effecten daarvan op jezelf en op anderen.



**werkfijn**  
houdt je gezond

WerkFijn  
J.C. Kellerlaan 8a  
Postbus 150  
7770 AD Hardenberg  
0523 208175  
info@werkfijn.nl