

# INSPIRATIE

workshops & teambuilding van 2 à 3 uren

## Persoonlijkheden

Ontdek de basis voor sterke communicatie, verbinding en psychologische veiligheid. Ik deel een simpele en wetenschappelijk onderbouwde tool om persoonlijkheden te achterhalen en te begrijpen. Je ontdekt je eigen handleiding en die van elkaar, wat jullie als team dichter bij elkaar brengt. Bovendien scherp je de vaardigheid aan om sterke relaties op te bouwen.

## Stress-signalen

Ontdekken wat ieders stress-signalen zijn en hoe je elkaar kan helpen om spanning een stapje voor te zijn. Je leert elkaar lezen en jouw eigen stressreacties beter begrijpen, om er nadien op een effectieve manier op te reageren.



## Verbindend communiceren

Ik hoef je niet te vertellen dat communicatie de bron is van heel wat misverstanden en spanning op het werk. In deze workshop gaan we dat tegen door op een to-the-point manier te leren hoe je een dialoog voert in plaats van naast elkaar te spreken.

## Visie, missie & plan

Samen vooruitkijken, scherpstellen en plannen maken. Jullie bepalen waar jullie boot naartoe mag varen. In deze workshop zorg ik ervoor dat elk bemanningslid aan boord blijft tijdens de koersbepaling. Ik geef een aanzet, jullie varen uit richting helder water.

# INSPIRATIE

keynotes & belevingen van 1 à 2 uur

## Hoogsensitiviteit

Hoogsensitief zijn is een enorme kracht, als je er rekening mee houdt. Als je jouw eigen hoogsensitiviteit (HSP) geen ruimte geeft of je omgeving gaat er lijnrecht tegen in, dan loop je jammer genoeg een groot risico op burn-out en andere dips. In deze keynote verhelder ik wat HSP wel en niet is en koppel ik er een resem aan toepasbare adviezen aan. Ook de link met perfectionisme, pleasen en overprikkeling wordt duidelijk. En dan vooral: hoe dit aan te pakken. Tijd om die gevoelige krachten te koesteren!

## Leren ontspannen

Of je nu een uur, een kwartier of een minuut de tijd hebt: het is een kans om even in rustmodus te gaan. Die modus zoeken we te weinig op in onze maatschappij van blijven gaan. Gevolg: ons brein raakt overprikkeld en onze batterij raakt leeg. Je hebt nochtans geen week verlof nodig om rust in je lichaam uit te nodigen. Ik neem jullie graag mee in mijn passie voor ontspanning; van de snelste trucjes tot diepe relaxatie. Zo leer jij hoe je zelf jouw lichaam tot rust kan brengen, waar je ook bent.