



Stand grounded in your job & life

Module Life and Relationships



Stand grounded in your job and life

Realistisch in het leven staan maakt je gelukkiger.

Je hebt realisten, pessimisten en optimisten. Als je moet raden wie van de drie het gelukkigst in het leven staat, zou je waarschijnlijk spontaan kiezen voor de laatste groep.

Volgens recente studies zijn mensen die haalbare levensdoelen opstellen net meer tevreden.

Verwachtingen die niet ingelost worden hebben ontgoocheling en stress als gevolg.

We gebruiken een oude Oosterse methodiek "four transformational thoughts" - het resultaat is dat we:

- meer stabiliteit ervaren
- meer (zelf)vertrouwen
- openstaan voor veranderingen
- onze tevredenheid verhoogt

Stand grounded in your job and life

- Doelgroep: bedienden, managers en kaderleden
- Duurtijd : workshop: 3 uur
- Groepsgrootte: 12 tot 15 mensen

Deze workshop is zowel theoretisch als praktisch.

Op het einde van de workshop maakt iedereen een persoonlijk actieplan over het integreren van de nieuwe inzichten.



An overview of our other trainings

Longer Programs

- Leading by living your full potential
 - 9 of 14 volle dagen
 - Doel: design your own life
- Rust vinden in een hektische wereld
 - 8 sessies van 2 uur
 - Mindfulness programma gefinetuned op de bedrijfswereld
 - Doel: train de flexibiliteit van je geest



An overview of our other trainings

Longer Programs

- Connect with your inner power
Stress Release Program
 - 6 sessies van 3 uur
 - Doel: Empower yourself by releasing yourself from physical, mental and emotional stress



An overview of our other trainings

Workshops

- Energy
 - Module slaap
 - Module Adem
- Body : gericht op het losmaken van lichamelijke stress
 - Fit@the_work_floor (arbeiders)
 - Get in balance (lichamelijke en mentale stress)



An overview of our other trainings

Workshops

- Mind
 - Get Space in the mind
 - Get in Balance
- Life and relationships
 - Stand grounded in your life and work
 - Compass to success
 - Become an effective leader



Contacteer ons voor vragen!



Tarayogini

Stationsstraat 120

9690 Kluisbergen

Belgium

maaike@tarayogini.be | +32 477 79 50 23 | www.tarayogini.be