



### VOOR WIE?

Voor iedereen die last heeft van perfectionisme, stress voelt en faalangst heeft. Voor iedereen die meer uit het leven wil halen, zijn of haar creativiteit wil stimuleren en energie wil tanken.



### PROGRAMMA:

9h30-11h00: Wat is perfectionisme? We ontdekken hoe perfectionisme ontstaat en wat de effecten zijn op jou en je omgeving.

11h00-12h30: Overtuigd?! Oefening en Challenge Game

12h30-14h00: Lunch

14h00-15h30: We ontwikkelen 3 effectieve strategieën om perfectionisme los te laten en leren op een speelse manier hoe fouten tot succes leiden.

15h30-15h45: Pauze

15h45-17h15: Zacht/Hard oefening, Herkader spel

17h15-18h00: Tot slot



### PRAKTISCH:

Datum: Donderdag 22 oktober 2015

Adres: Oude Abdij, Abdijdreef 22, 3070 Kortenberg

Prijs: 200 euro excl. BTW, eten en drank inbegrepen