

Brochure
Vitaal Persoonlijk Leiderschap (VPL)

Vitaal Persoonlijk Leiderschap

Minder Stress en Werkdruk en meer Focus en Voldoening



anouka.nl/vpl

- In 1 minuut van stress naar flow
- Geef met meer inspiratie richting aan jezelf en anderen
- Sluit je dag af met focus, voldoening en energie

Brochure

Vitaal Persoonlijk Leiderschap (VPL)

Vitaal Persoonlijk Leiderschap in 1 dag

Voor professionals die meer focus, energie en impact willen.

In de dagelijkse drukte raakt werkplezier soms uit zicht. Je wordt geleefd door mails en meetings en komt niet toe aan wat er echt toe doet. Hoe zou het zijn als je meer focus, flow en voldoening ervaart?

Deze training is voor iedereen die rust, overzicht en regie wil, zonder in te leveren op prestaties. In één dag leer je:

- In 1 minuut van stress naar flow te gaan.
- Met inspiratie richting te geven aan jezelf en anderen.
- Je dag af te sluiten met focus en energie.

Wat levert het op?

Na deze training:

- Reageer je met vertrouwen op stress en uitdagingen.
- Ervaar je meer overzicht en focus, ook in drukte.
- Ben je veerkrachtiger bij tegenslagen.
- Communiceer je krachtig en helder.

Je leert technieken uit de Leadership Embodiment-methode, gebaseerd op inzichten uit aandachtstraining, neurowetenschap, topsport en Aikido. Met praktische oefeningen gebruik je houding, ademhaling en focus om je staat van zijn direct te beïnvloeden.

Voor wie?

Voor professionals en leidinggevendenden die meer rust, overzicht en effectiviteit willen.

Brochure

Vitaal Persoonlijk Leiderschap (VPL)

Hoe werkt het?

Met eenvoudige oefeningen leer je:

- Snel van stress naar flow te schakelen.
- Echt te luisteren en helder spreken, ook in lastige situaties
- Drie keer vijf-minuten routines voor meer focus, flow en voldoening in je werkdag

Resultaat:

Meer focus, flow en vitaliteit in je werkdag.

Wat zeggen deelnemers?

Gemiddeld beoordeeld met een 8,8!

- “Fantastische training, precies wat ik nodig had.”
- “Goede balans tussen theorie en doen.”
- “Energiek en inspirerend.”

Praktische details

- Prijs: € 720 incl. BTW
- Groep: 6 – 14 deelnemers
- Data: zie [website](#)

Klaar voor meer rust, focus en impact?

Schrijf je nu in en ervaar Vitaal Persoonlijk Leiderschap!

Data en inschrijven

anouka.nl/vpl

anouka.nl – 3/3