

MEESTERSCHAP IN PERSOONLIJKE ONTWIKKELING

Meer rust, richting en regie over jouw leven

Deze cursus richt zich op persoonlijke ontwikkeling en helpt je om op een handigere manier om te gaan met lastige situaties, gedachten en gevoelens. Je leert hoe je meer inzicht kunt krijgen in wat voor jou belangrijk is en hoe je je acties kunt richten op deze persoonlijke waarden.

VOOR WIE IS DIT PROGRAMMA?

Voor iedereen die wil groeien in bewustzijn, zelfinzicht en veerkracht. Het programma is geschikt voor professionals én particulieren die persoonlijk willen groeien en beter willen omgaan met de uitdagingen van het dagelijks leven.

HOE ZIET HET PROGRAMMA ERUIT?

Je doorloopt een praktisch en reflectief traject, opgebouwd uit theorie, oefeningen en opdrachten die je direct in je leven toepast. Je wordt begeleid door ervaren trainers die zorgen voor verdieping en persoonlijke ondersteuning. Zo werk je stap voor stap aan duurzame gedragsverandering en innerlijke rust.

WAT GA JE LEREN?

Je leert effectiever omgaan met lastige situaties, gedachten en gevoelens. Je vergroot je inzicht in persoonlijke waarden en ontwikkelt vaardigheden om hier je gedrag op af te stemmen. Je traint je aandacht om meer in het moment te leven en ontwikkelt een gezonde relatie met jezelf, los van negatieve overtuigingen. Je gaat actief werken aan een leven dat in lijn is met jouw waarden en doelen.

WAT LEVERT DIT PROGRAMMA JE OP?

Je leert omgaan met stress, piekergedachten en moeilijke emoties. Je traint mindfulness en leert bewust aanwezig te zijn. Je ontdekt je persoonlijke waarden en leert hoe je keuzes maakt die echt bij je passen. Je versterkt je mentale flexibiliteit en ontwikkelt meer veerkracht, rust en richting in je dagelijks leven.



- Op aanvraag
- [Rijnhavenkade 8 2404HB Alphen aan den Rijn](#)
- 8 uur in 5 sessies
- €1599,- excl. BTW
◦ BTW Korting: voor particulieren is dit bedrag incl. BTW

Inschrijven

Wil je je direct inschrijven?
Heb je nog vragen?

<https://potentialactivation.nl/meesterschap-in-persoonlijke-ontwikkeling/>

Opleidingsbudget

Heb jij vanuit jouw werkgever beschikking over een opleidingsbudget? Dan kan je dat inzetten. Check of Potential Activation erbij staat in de opleidingsomgeving van jouw organisatie. Je kan je dan gemakkelijk en direct via daar inschrijven.

