

MIRANDA DE GROOTE

MOTIVATOR / INSPIRATOR / LEEFSTIJL- EN BUSINESSCOACH

WORKSHOP “HERKEN EN VOORKOM EEN BURN-OUT”



Herken jij de signalen van een burn-out? Weet jij wanneer je over het randje dreigt te vallen?

- Voel je je futloos, moe en lusteloos?
- Ben je gejaagd, gespannen en voel je een onverklaarbare onrust?
- Heb je het (te)druk, een volle agenda, veel aan je hoofd en (te)veel ballen in de lucht te houden?
- Slaap je slecht? Lig je te piekeren en wordt je moe wakker?
- Ben je minder blij en gelukkig?
- Maak je je zorgen over je gezondheid?

HOE LANG
WACHT JE NOG?

IS HET 5 VOOR 12
VOOR JOU?

Tijdens de workshop krijg je op een duidelijke en praktische manier heel veel informatie over:

- Wat zijn de signalen van een burn-out zowel fysiek als mentaal.
- Hoe voorkom je dat jij in een burn-out terecht komt.
- Waarom dreigen tegenwoordig zoveel mensen in een burn-out terecht te komen?
- En nog veel meer, waaronder een werkboek waarmee je thuis aan de slag kunt!

Neem voor meer informatie contact op via
06 133 68 699 – info@mirandadegroote.nl of kijk op
www.mirandadegroote.nl