

Pieker je? Stress op het werk? Of op zoek naar wat je echt wilt?



*Mindfulness leert je om je aandacht te **focussen** op datgene waar jij **energie** van krijgt.*

*Je wordt meer **bewust** in het dagelijks leven van jouw **talenten** en hoe je ze kunt ontwikkelen.*

*Je herkent **grenzen** en stress beter en zet jouw **sterke kanten** in om daarmee om te gaan.*

In deze 8-weekse training gaan (young) professionals praktisch aan de slag met Mindfulness en Character Strengths. Hierbij maken we gebruik van o.a. meditaties, 360° interviews en onderzoek naar jouw sterke kanten.

Meer lezen? Aanmelden voor nieuwsbrief, workshop of training?  
[www.SteenenBerg.nl](http://www.SteenenBerg.nl)