

Mind Gym | 'Het trainen van je Mind'

Door Suzan Grootscholten

De workshop Mind Gym geeft je handvatten om je mentale fitheid te vergroten en je doelen te bereiken. We gaan aan de slag met praktische oefeningen uit de positieve psychologie en mindfulness, gebaseerd op de nieuwste wetenschappelijke inzichten.

Tijdens deze interactieve workshop leer je:

- Hoe je je brein actief kan trainen en mentaal fit kan blijven
- Bewust te worden van gedachten en emoties
- Focussen op positieve emoties
- Hoe beter om te gaan met stress en lastige situaties

5e editie
3 oktober 2024
Burgers' Zoo Arnhem

Suzan Grootscholten

De kracht van vrouwelijk leiderschap

Congrestival
Vrouwen met Impact

Een congresfestival met een plenair programma, keuze uit maar liefst 24 sessies, spoken words, netwerkmogelijkheden en veel meer.

Verhaal met Impact

Suzan Grootscholten is een ervaren mental gym trainer en coach. Ze is gepassioneerd in het empoweren van individuen door de transformerende kracht van mindfulness en positieve psychologie.

Suzan opent het congres met een korte Mind Gym voor alle deelnemers. Met deze workshop maak je een verdieping met nieuwe inzichten.