

## IK MOMENT – het belang van de zelfscan

Door Marlous Volkers

Momenten van bewustwording, volle aandacht voor je eigen 'ik' en inchecken bij jezelf is essentieel voor jouw persoonlijke ontwikkeling en groei! Pas als je krachtig verbonden bent met je kern, kan je moeiteloos verbinden met een ander.

Kijk jij wel eens naar jezelf? En dan bedoel ik écht naar jezelf? Van buiten, van binnen en naar je kern/hart? Wat zie, voel en ervaar je? Ik momenten zijn momenten van oprechte aandacht en verbinding vanuit zelfzorg en zelfliefde, essentieel om goed te functioneren. Als professional, als vrouw, als mens! Volledig te zijn, vanuit jouw kracht.

Tijdens de workshop ga je met behulp van de zelfscan cirkel en ik-tools op reis naar jouw kern. Kortom: een fijn moment voor jezelf.

- ✓ Maak kennis met de ik-tools en hoe die in te zetten voor jezelf óf voor een ander
- ✓ Heerlijk moment van rust en stilstaan bij jezelf
- ✓ Hoe werk je vanuit intuïtie en vanuit je hart?
- ✓ Ervaar en doe de zelfscan



5e editie  
3 oktober 2024  
Burgers' Zoo Arnhem

Marlous  
Volkers

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

*Marlous Volkers is trainer, coach en founder van de **ik moment methode™**. Deze methodiek voor zelfreflectie en persoonlijke ontwikkeling is dé tool voor iedereen die met cliënten of werknemers werkt als professional in een team, in een praktijk, in de zorg, het onderwijs, HR. Eigenlijk voor iedereen. Zelfzorg en zelfkennis is essentieel (en wordt vaak overslagen als belangrijkste 1ste stap).*

*Al helemaal voor dé vrouw die impact wil maken, die vanuit haar hart wilt leven en geven. Die krachtig vanuit haar eigen plek moeiteloos kan geven aan zichzelf én de mensen om haar heen.*