

MINDGym | 'Het trainen van je Mind'

Door Suzan Grootcholten

De workshop MINDGym 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



Suzan Grootcholten is een ervaren mental gym trainer en coach. Ze is gepassioneerd in het versterken van de mentale veerkracht van individuen, waardoor er meer bewustwording is en het zelfvertrouwen wordt vergroot.

Suzan opent ook het congres met een korte MINDGym voor alle deelnemers.