

STRESS

HOE KAN HET ANDERS?



**Lanke Broeders
Michiel de Groot**

De training

Stress zit vaak in kleine momenten: een mail, een overleg, een volle takenlijst. In deze interactieve lezing ervaren deelnemers wat stress met hen doet en wat er in het brein (je denken) gebeurt. Ze leren met simpele oefeningen en praktische tips hoe ze anders kunnen reageren op dagelijkse spanningen. Dat geeft meer rust, energie en veerkracht — voor jezelf én je team.

- ✓ Meer veerkracht, minder stress
- ✓ Sterkere teams en betere samenwerking
- ✓ Praktisch, direct toepasbaar in het werk
- ✓ EXTRA: ontvang het boek 'Gezonde voeding bestaat niet'

Lanke Broeders is natuurgeneeskundige, stressexpert en oud-wateringieur van de Brabantse Delta. Michiel de Groot is de oprichter van Waterschapsland en hij biedt samen met Lanke deze training aan.

Praktisch

Voor wie?

Waterschappen

Duur

Halve dag

Groepsgrootte

20 - 25 personen

Kosten

€2.650 excl. BTW
(Bij een groep van 25
personen, incl. boeken)

Contact

076 - 5149082
www.waterschapsland.nl
www.lanke.nl

Waterschapsland wil dat waterschappen up-to-date zijn. Daarom bieden wij unieke cursussen aan. Van waterschappers, vóór waterschappers!

AANMELDEN?
info@waterschapsland.nl