WERKEN VANUIT ONTSPANNING

Doe minder en bereik meer

Willem Hellebrekers

GASTTRAINER BIJ VAN DONGEN & CO

BEKIJK PROFIEL WILLEM

De workshop 'Werken vanuit ontspanning' helpt jou om jouw stress-factoren te leren herkennen en hoe je daar anders mee kunt omgaan. In deze ervaringsgerichte bijeenkomst van twee uur leer je 'nee' zeggen tegen je automatische reactie, om vervolgens vanuit ontspanning te handelen. We gaan niet in op overtuigingen of emoties, maar gebruiken de signalen van het lichaam als uitgangspunt. Je krijgt concrete handvatten gebaseerd op de Alexander Techniek. De workshop wordt gegeven door coach Willem Hellebrekers.

vandongenenco.nl info@vandongenenco.nl 0611755522

De techniek is ontwikkeld door de acteur F.M. Alexander om de spanning die hij ervoer op het podium te hanteren. Het wordt veel beoefend door podiumkunstenaars en wordt onderwezen op conservatoria, toneelscholen en dansacademies. Het is echter niet alleen behulpzaam voor kunstenaars, maar voor iedereen met een druk leven.

De Alexander Techniek biedt een unieke benadering in het omgaan met stress en prikkels, die je meteen toepasbare handvatten biedt.

De Alexander Techniek

Willem is van huis uit muzikant, hij weet wat spanning met je prestaties kan doen uit persoonlijke ervaring, in de tijd dat hij last had van podiumangst. Zo is hij op het pad van de Alexander Techniek gekomen. Waarmee je in spannende situaties ontspannen kunt blijven en in je kracht. Het beviel hem zo goed dat hij een opleiding heeft gevolgd om de techniek te kunnen integreren in zijn coachingspraktijk. Zo is de workshop 'Werken vanuit ontspanning' ontstaan.

Willem gaat met jou interactief en aan de hand van jouw eigen casuïstiek aan de slag, met thema's zoals:

- Ontspanning en focus
- Grenzen herkennen, grenzen stellen en grenzen bewaken
- Effectief handelen onder druk
- Niet alleen je hoofd erbij houden in lastige omstandigheden, maar er helemaal bij blijven
- Stress herkennen, weten waar je stress van krijgt en hoe ermee om te gaan
- Vanuit 'moeten' naar 'willen' en in regie blijven

Doe minder en bereik meer

Klinkt bijna te goed om waar te zijn: minder doen en meer bereiken. Maar zo is het wel. Onder spanning hebben we de neiging om nog harder te werken of nog harder ons best te gaan doen. In deze workshop bij Willem krijg je, in de praktijk toepasbare, handvatten en oefeningen om 'in flow' te komen en te blijven en er juist 'geen tandje extra' bij te zetten! Zo word je effectiever én ontspannener.