

# BURO KWEEKTUIN



## GEEF JOUW ENERGIE 'N BOOST – training & energie coaching

Ben je ZJP-er of professional en voel je je vaak moe? Je kan jouw energiegelcapaciteit laten toenemen. Met de kennis van 4 energiebronnen, leer je hoe je invloed hebt op jouw energiegelcapaciteit. Op basis van een **energie check** krijg je inzicht in jouw energiegelniveau op **fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel** gebied. Na zelfinzicht en inspiratie geven we je concrete handvatten om direct zelf doelen te stellen en aan de slag te gaan met jouw energiegelcapaciteit.

### Inhoud programma

Tijdens de training staan we stil bij jouw mogelijkheden om zelf te zorgen voor meer energie. Wat betekent dat voor de keuzes die je maakt in je leven, werk en levensstijl? Waar kun je direct winst behalen en welke kleine stappen kun jij nemen op weg naar nieuwe gezonde gewoontes?

Onderdeel van de training is een **energie check**. Zo krijg je inzicht in hoe jouw energiegelniveau is op de vier verschillende gebieden: **fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel**.

Door middel van concrete oefeningen en inspirerende video's laten we je met verschillende technieken kennismaken en werk je zelf aan jouw persoonlijke doelen.

Na de training start je met persoonlijke coachgesprekken, die jou helpen bij het bereiken van meer energie.

### Details

Training is van **9.00-13.00 uur**  
Investering: € 495 excl. BTW (incl. €599)  
Dit is inclusief lunch, koffie, thee en snacks tijdens de trainingdagen en coachgesprekken op een inspirerende plek van de Kweektuin in Haarlem. De training wordt **opgevolgd door 3 coach-gesprekken van 1 uur**.

Je kunt uiteraard naar behoefte extra coachsessies (live of telefonisch) inboeken.

### Buro Kweektuin

Buro Kweektuin is dé plek voor professionele groei en vitaliteit. Annemarie Reeuwijk en Eveline Bouman bundelen en delen hier hun ervaring en expertise zodat ook jij zicht krijgt op wie je bent, wat je te bieden hebt, waarmee jij je onderscheidt en waar je jouw energie het beste op kunt richten zodat je optimaal van waarde bent en plezier beleeft in werk en leven!

## BURO KWEEKTUIN

ANNEMARIE REEUWIJK | 06-24288554 | ANNEMARIE@AMERCOACHING.NL  
EVELINE BOUMAN | 06-55201325 | MAIL@EVELINEBOUMAN.NL

WIL EVELINE AANROEPEN? BEL 020 730 1144