



Inspirerende lezing of webinar om de nodige power te ontwikkelen om je vitaal en veerkrachtig te voelen.

Je hebt energie nodig om weerstand en veerkracht op te bouwen zodat je niet helemaal stilvalt bij een tegenslag, zodat je niet uit de bocht vliegt door te veel gas te geven.

Met de juiste power kan jouw motor, je brein, optimaal functioneren. Je laat je niet verlammen door angsten, je weet hoe om te gaan met de hindernissen op je weg. Je investeert in je mentale capaciteiten. Je geniet van jouw life-journey.

VITALITEIT en JE STAAT VAN ZIJN

- Wat betekent in je kracht staan?
- De 3 ingrediënten van V-Power: jouw staat van zijn, jouw manier van zijn en wie wil je zijn
- De werking van ons brein: reset je brein-software
- Hoe kan je jouw batterij opladen?
- Hoe ontwikkel je gezonde stress responsen?

AUTONOMIE en JE MANIER VAN ZIJN

- Wat is autonomie en waarom is het zo belangrijk om je goed te voelen?
- Aan de slag met je levenskompas
- Wat zijn je drijfveren en blokkades?
- Hoe vermijden dat je kwaliteiten je valkuilen worden

PERSOONLIJKE ONTWIKKELING en WIE WIL JE ZIJN

- Wat leren we uit de positieve psychologie?
- Dankbaarheid als levenselixir
- 7 bewustzijnsniveaus van Dilts
- ABC van geluk als motor

V-Power trainer en coach Gina Peeters



- Cognitieve gedragscoach & breinexpert
- Talent coach
- Stress en burn-out coach
- Media expert
- Public speaker | Entertainer | Inspirator & Influencer
- Levenslustig ~ goesting ~ fun ~ groei ~ geluk

Haar focusdomeinen:

- ✓ Spreekvaardigheden & verbindend communiceren o.b.v. gedragswetenschappen
- ✓ Mensgericht & coachend leiderschap
- ✓ V-Power: vitaliteit, welzijn & mentaal vermogen
- ✓ Energiemanagement & neurobiologie
- ✓ Hartcoherentie & stressbeheer

Executive coach & trainer bij 361°, VRT & Agentschap Overheid en Kluwer Opleidingen

Hoe dit traject koppelen aan Corona tijden?

Onderzoek toont aan dat mensen, die geconfronteerd worden met ingrijpende of bedreigende gebeurtenissen, naast de pijn en ongemak die deze gebeurtenissen met zich meebrengen, ook beschrijven hoe hun leven op een positieve manier veranderd is als resultaat van een traumatische gebeurtenis. Het laat zelfs zien dat het meemaken van negatieve gebeurtenissen één van de manieren is waarop we als mens groeien.

De zon voedt al enige tijd volop de natuur. Hoe ga jij jouw lijf en geest voeden opdat deze lente ook jouw groei moment is?

'Als we niet naar buiten kunnen dan is er eindelijk tijd om naar binnen te gaan.'