




Astrid Willems

Spreker - Trainer - Auteur

A woman with curly blonde hair, wearing a bright pink sleeveless dress, stands on a stage facing a large, seated audience. She is gesturing with her right hand towards the audience. The audience consists of many people of various ages and ethnicities, all looking towards the speaker. The setting appears to be a conference or a seminar.

“Hoe gaan we effectief en ontspannen om met constante verandering?” Deze vraag vormt de basis van mijn verhaal. Daarin laat ik zien hoe ons brein patronen vormt en hoe deze patronen ons vervolgens vastzetten. Daarnaast leg ik compact en helder uit hoe we onze veerkracht kunnen vergroten. Zodat we wendbaar en stressvrij blijven, ook in (tijden van) verandering.



Constance verandering betekent dat we niet precies weten wat ons te wachten staat. En dit gegeven, die onzekerheid, kan spanning opleveren. Want onzekerheid biedt geen houvast. Toch is het mogelijk om juist in verandering, houvast te vinden. De afgelopen zes jaar heb ik mensen en organisaties hierin begeleid. In 2014 verscheen mijn boek Flexdenken.

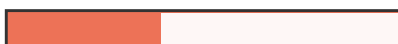
Interactieve lezing

onbeperkt aantal deelnemers

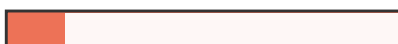
Inzichten



Technieken



Implementatie



🕒 45 min.

€ 1.100,-

Speedworkshop

maximaal 70 deelnemers

Inzichten



Technieken



Implementatie



🕒 1,5 uur

€ 1.300,-

Workshop

maximaal 20 deelnemers

Inzichten



Technieken



Implementatie



🕒 3 uur

€ 1.500,-



stijl

- * speels, gelaagd en dynamisch
- * interactieve oefeningen en praktische voorbeelden
- * originele visuals en veel humor
- * aandacht voor persoonlijke context en groepsproces



inhoud

- * inzicht in hoe ons brein patronen vormt
- * inzicht in onbewuste communicatie tussen brein en lichaam
- * technieken voor het optimaliseren van de energiebalans
- * technieken voor het creëren van ruimte in een druk bestaan



werkwijze

Wat ik belangrijk vind is dat mijn verhaal afgestemd is op de (groep) mensen die ik voor mij heb, zodat ik in kan spelen op de persoonlijke situatie. Een goed voorgesprek helpt mij hierbij.

doel

Mijn wens is dat iedere deelnemer met energie vertrekt, voorzien van inzichten en technieken waar hij/zij zelfstandig mee uit de voeten kan.

website



video



boek

Flexdenken



Of neem direct contact op!
06 26971585
info@flexdenken.com