

“Vorm & Veerkracht”

***In vorm zijn en veerkrachtig blijven - dat is De Uytdehaaging!
En in deze bijzondere tijden – zorg goed voor jezelf en voor een ander!***

In deze tijd is het belangrijk dat je goed voor jezelf en voor de ander zorgt. Dat is ook mede de reden dat wij als Plein 11 elkaar graag online ontmoeten. Sommige zullen al heel wat online sessies hebben gehad en voor een ander is het mogelijk een primeur.

Wij nodigen jullie graag uit voor een online masterclass over ‘Vorm & Veerkracht’ voor jezelf en je organisatie. Deze webinar wordt georganiseerd door Jochem Uytdehaage en Coen Kweens op **donderdag 14 mei van 16.00 – 18.00 uur**. Nadat jij je hebt aangemeld, krijg je een link toegestuurd om deel te nemen aan de online-meeting.



Hoe blijf je in vorm in deze periode? Wat kan jij zelf doen om veerkrachtig te zijn? Meervoudig Olympisch kampioen schaatsen Jochem Uytdehaage geeft in deze webinar de tools om een rijker leven te leven. Aan de hand van zijn batterijen van energie laat hij zien hoe je veerkracht kan vergroten en daarmee energieker, vitaler en ook mentaal en fysiek sterker kan worden.

Onderwerpen als ‘anders zijn’ en aandacht voor herstel op fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel vlak komen aan bod, onderbouwd met wetenschappelijke kennis over hoe optimaal te presteren. We staan allemaal voor een unieke uitdaging. Deze sessie geeft je naast inspiratie ook concrete handvaten om hier direct mee aan de slag te kunnen gaan.

Wij kijken er naar uit om jullie online te ontmoeten bij deze ‘Uytdehaaging’...!

Programma

- 16.00 uur Online ontvangst
- 16.05 uur Metafoor Topsport door Coen Kweens
- 16.20 uur Vorm & Veerkracht door Olympisch kampioen Jochem Uytdehaage
- 17.10 uur Refresh
- 17.15 uur Thema discussie in subgroepen (break-out)
- 17.30 uur Terugkoppeling
- 17.45 uur Vragen en afronden
- 18.00 uur Virtuele borrel voor de liefhebber

Wij gaan er weer vanuit dat eenieder deze middag online aanwezig is, indien je onverhoopt niet aanwezig kunt zijn vernemen we dit in verband met de organisatie graag **uiterlijk donderdag 7 mei** via info@plein11.nl