SDS
SONJA KIMPEN

STERKER DAN STRESS

MAAK HET PLAN VAN JE LEVEN

Synergie

WIL JE ERAAN BEGINNEN?
EEN HARMONIEUS LEVEN ZONDER STRESS.
HET KAN!

Ben je rusteloos? Kan je moeilijk keuzes maken? Heb je honderd plannen maar geen idee hoe ze allemaal te realiseren in je leven? Heb je het gevoel te weinig tijd te hebben om alle klussen te klaren? Lukt het je niet om je leven en werk in evenwicht te krijgen? Stel je beslissingen soms lang (te lang) uit? Dan is de cursus 'Sterker de stress' je op het lijf geschreven.

WAT LEER JE IN DEZE 3 DAAGSE CURSUS

Deze cursus leert je om je doelen en dromen te realiseren en om je werk en leven in balans te krijgen. Hiervoor heb je 2 dingen nodig:
energie en een haalbaar plan.

DAG 1

Hoe word jij de regisseur van jouw leven?

Het fundament voor een leven zonder stress: weet wat je wilt.

Weten wat je wilt. Dit is de focus van de eerste dag. We starten met volop te dromen en formuleren vervolgens vertrekkend van die dromen, concrete jaardoelen. We maken een realistisch stappen plan om deze jaardoelen te verwezenlijken.
De talloze praktische tips geven je de nodige actiekracht en maken de planning effectief en haalbaar. "Weten wat je wil" is een fundamentele denkoefening die je voor altijd anders naar je leven laat kijken. Het is de sleutel achter geweldige resultaten en een tervreden leven.
De uitwerking van dit plan biedt helderheid op papier en wat belangrijker is: het schept rust in je hoofd en je hormonen!

RESULTATEN KOMEN ALTIJD VERDER VANUIT EEN HELDERE KIJK OP PRIORITEITEN.

Op deze dag leer je ook de basis hoe je de effecten van stress kan
herkennen en uiteraard aanpakken.

Eenvoudig lichaamswerk wordt verweven in het geheel. Dit zijn body & mind stukjes om je lijf te leren voelen, resetten, energizen, stretchen en tot rust brengen.

's Avonds wordt er een ontstressende workout voorzien gecombineerd met stretching en relaxatie. Toegankelijk niveau voor iedereen.

www.sonjakimpen.com **son.ja.kimpen@synergie.be**

DAG 2

Maak het prettig in je hoofd!

Als je constant wordt afgeleid, als je vindt dat je productiviteit en resultaten ondermaats zijn in verhouding tot je inspanningen dan zal stress al gouw je leven beheersen en is het niet aangenaam vertoeven in je hoofd. Alles zou je doen om toch maar even die negatieve gedachtemolen of het piekeren te laten stoppen. Het doel van deze dag is om het prettig te maken in je hoofd. Alsof een gezellig sfeerlicht in je hersenen je gedachten en gevoelens masseert zodat je op een stimulerende manier naar de wereld en jezelf kan kijken.

Tips leiden tot inzichten die je zullen helpen om creatief om te gaan met wat op je pad komt en om aan persoonlijk energiebeheer te doen. Je geniet en hebt meer plezier in je leven omdat je je niet meer druk maakt om dingen die er niet toe doen. Een defensieve en gespannen manier van denken is als een vergiet... alle energie sijpelt weg. Maar als je erin slaagt om je energie te bewaren, dan hou jij de regie in handen. Het is een enorme verrijking om te leren hoe je je gedachten én emoties kan sturen en beheersen..

DAG 3

Opstellen van actieplan om je eigen doelen binnen een jaar waar te maken!

Op deze dag leer je·

- Dat discipline niet de ontbrekende eigenschap is om doelenwaar te maken.
- Hoe je succes bewerkstelligt door het juiste te doen, en niet door juist altijd alles te doen.
- Dé 4 saboteurs herkennen en aanpakken die jouw doelen in de weg staan.

Na deze dag heb je een overzicht van jouw wensen, dromen en concrete doelstellingen en ga je met een persoonlijk plan van aanpak naar huis. De cursus is toepasbaar op elke fase van je leven.

2 EXTRA OPVOLGSEMINARS!

Er zijn nog 2 opvolg seminars online inbegrepen.
Dag en thema worden na de cursus meegedeeld!

De 3 daagse cursus plus opvolgseminars zijn gebaseerd op de bestseller: Sterker dan stress die je na de cursus steeds kan vastpakken om jezelf gefocust te houden! Sonja Kimpen zorgt er in deze 3 daagse cursus voor dat je met volle enthousiasme aan de slag gaat om je stress te beheersen. Je leert je persoonlijke kracht ontdekken om je dromen en doelen je realiseren.

Het uiteindelijke doel is om je productiviteit te verbeteren en gelukkiger door het leven te gaan met een gevoel dat jij de regie in handen hebt.

www.sonjakimpen.com **son.ja.kimpen@synergie.be**

SONJA KIMPEN

Sonja Kimpen is Master in de Bewegingswetenschappen (KU Leuven) en wetenschappelijk medewerkster aan de VUB.
De grote troef van Sonja Kimpen is dat ze verschillende vakgebieden combineert (beweging, voeding, mentale coaching, stressmanagement en managementtechnieken).

Door de synergetische combinatie van deze vijf sleutels bereiken de mensen die ze coacht keer op keer blijvende resultaten. Het is haar handelsmerk om met passie en enthousiasme moeilijke onderwerpen op een begrijpelijke en originele manier aan te pakken. Ze houdt ervan om vele activiteiten te combineren: een zaak leiden, opleidingen geven aan professionals, cursussen geven over diverse onderwerpenmaar steeds met als onderliggend doel: het beste uit je leven te halen, bewegingslessen, voedingstechnologie, presentatiewerk, boeken schrijven, mama en nana zijn... . Zo werd organisatie & time-en stress management haar tweede natuur. Oplossingsgericht leven beschouwt ze als een resultaat van een bepaalde manier van denken. Ze heeft haar persoonlijke succestools op een toegankelijke manier samengebracht om ze met jou te delen.

Bewegingsworkshops door Marc De Jonck

Marc De Jonck is Master in de Bewegingswetenschappen en auteur van het boek: Stevig in je lichaam.
Marc De Jonck biedt je een proeverij van doe-sessies om te voelen en te ervaren hoe bewegen het allerbeste ontstressmiddel is. Je leert ook trucs om je ademhaling als ultiem SOS-middel altijd positief in te zetten.

www.sonjakimpen.com **son.ja.kimpen@synergie.be**

STERKER DAN STRESS!
MÉÉR ENERGIE IS MÉÉR RESULTAAT

3 daagse Schoonmaak in je hoofd en lichaam voor meer energie en méér resultaat

Hoe verloopt het Weekend:

De 3 daagse heeft als doel je in een haalbaar tijdsbestek een bad van inzichten te geven voor meer energie en meer resultaat op die doelen die jij wil bereiken.
Je wordt in een oase van rust ontvangen met een kopje koffie of thee. Dan werken we in blokken van cfr 2u een aan topic. Onder de middag nemen we een eet- en wandel of relax pauze om nadien weer fris aan de slag te gaan. Het is een small group training dus er is ruimte en tijd om vragen te stellen zodat je met een persoonlijke gereedschapskist naar huis gaat. Tussendoor een gezonde versnapering. Zo is Elke dag een mooie afwisseling tussen inzichten & mind, body en soul reset. En kan jij op een zeer efficiënte wijze de regie van je leven hervormen

Docenten	Sonja Kimpen & Marc De Jonck (Beiden master inbewegingswetenschappen)
Locatie	Studio Synergie Brecht
Datum	Van maandag 9 november tot woensdag 11 november 2020
Uur	9.30u- 21.00u
Bijdrage	586 Euro
Inbegrepen	3x lunch en tussendoortjes 2x Broodjes buffet + Special dinner op woensdag
Inschrijven	sonja.kimpen@synergie.be

Zit je met twijfels of vragen of deze 3-daagse cursus "STERKER DAN STRESS" iets voor jou is.
Mail of bel me. Ik maak graag tijd vrij om te luisteren wat je persoonlijk doel is zo dat je zeker bent dat de cursus iets voor jou is. . sonja.kimpen@synergie.be +32 486 48 80 68

Voor deelnemers die van verder komen hebben we hier enkele tips voor het overnachten;
In Brasschaat op 9 km Van Der Valk hotel Dennenhof
In Kalmthout op 17 km Hotel Jerom met kortingscode te krijgen op aanvraag via het hotel

STERKER DAN STRESS!
MÉÉR ENERGIE IS MÉÉR RESULTAAT

3 daagse Schoonmaak in je hoofd en lichaam voor meer energie en méér resultaat

Inschrijvingsformulier

Naam en voornaam:
Adres:

Postcode: Gemeente:
E-mail: Gsm-nummer:

Prijs € 586 (inclusief 21% BTW) niet-twijfelaars krijgen een vroegboekkorting van 20% indien ingeschreven voor 30 september 2020!
D.W.Z inschrijving geldig mits betaling op rekeningnummer van
Synergie Wellfit IBAN: BE18001738915865 met vermelding Sterker dan Stress

Invullen en terug mailen aan sonja.kimpen@synergie.be

www.sonjakimpen.com

son,ja.kimpen@synergie.be

2020

SDS

Sterker dan stress

MAAK HET PLAN VAN JE LEVEN

SONJA KIMPEN

WIL JE ERAAN BEGINNEN?
EEN HARMONIEUS LEVEN ZONDER STRESS.
HET KAN!

Ben je rusteloos? Kan je moeilijk keuzes maken? Heb je honderd plannen maar geen idee hoe ze allemaal te realiseren in je leven? Heb je het gevoel te weinig tijd te hebben om alle klussen te klaren? Lukt het je niet om je leven en werk in evenwicht te krijgen? Stel je beslissingen soms lang (te lang) uit? Dan is de cursus 'Sterker de stress' je op het lijf geschreven.

WAT LEER JE IN DEZE 3 DAAGSE CURSUS

ZELFMANAGEMENT WORDT JOUW LEVENSSTIJL!

Deze cursus leert je om je doelen en dromen te realiseren en om je werk en leven in balans te krijgen. Hiervoor heb je 2 dingen nodig:
energie en een haalbaar plan.

DAG 1 Hoe word jij de regisseur van jouw leven?

Het fundament voor een leven zonder stress: weet wat je wilt.
Weten wat je wilt. Dit is de focus van de eerste dag. We starten met volop te dromen en formuleren vervolgens vertrekkend van die dromen, concrete jaardoelen. We maken een realistisch stappen plan om deze jaardoelen te verwezenlijken.

De talloze praktische tips geven je de nodige actiekracht en maken de planning effectief en haalbaar. "Weten wat je wil" is een fundamentele denkoefening die je voor altijd anders naar je leven laat kijken. Het is de sleutel achter geweldige resultaten en een tervreden leven. De uitwerking van dit plan biedt helderheid op papier en wat belangrijker is: het schept rust in je hoofd en je hormonen!

Op deze dag leer je ook de basis hoe je me effecten van stress kan herkennen en uiteraard aanpakken. Eenvoudig lichaamswerk wordt verweven in het geheel. Dit zijn body & mind stukjes om je lijf te leren voelen, resetten, energizen, stretchen en tot rust brengen. 's Avonds wordt er een ontstressende workout voorzien gecombineert metstretching en relaxatie. Toegankelijk niveau voor iedereen.

www.sonjakimpen.com son,ja.kimpen@synergie.be

DAG 2 Maak het prettig in je hoofd!

Als je constant wordt afgeleid, als je vindt dat je productiviteit en resultaten ondermaats zijn in verhouding tot je inspanningen dan zal stress al gouw je leven beheersen en is het niet aangenaam vertoeven in je hoofd. Alles zou je doen om toch maar even die negatieve gedachtemolen of het piekeren te laten stoppen.

Het doel van deze dag is om het prettig te maken in je hoofd. Alsof een gezellig sfeerlicht in je hersenen je gedachten en gevoelens masseert zodat je op een stimulerende manier naar de wereld en jezelf kan kijken.

Tips leiden tot inzichten die je zullen helpen om creatief om te gaan met wat op je pad komt en om aan persoonlijk energiebeheer te doen. Je geniet en hebt meer plezier in je leven omdat je je niet meer druk maakt om dingen die er niet toe doen. Een defensieve en gespannen manier van denken is als een vergiet... alle energie sijpelt weg. Maar als je erin slaagt om je energie te bewaren, dan hou jij de regie in handen. Het is een enorme verrijking om te leren hoe je je gedachten én emoties kan sturen en beheersen..

DAG 3 Opstellen van actieplan om je eigen doelen binnen een jaar waar te maken!

Op deze dag leer je·

- Dat discipline niet de ontbrekende eigenschap is om doelenwaar te maken.
- Hoe je succes bewerkstelligt door het juiste te doen, en niet door juist altijd alles te doen.
- Hoe je slim kan organiseren en je heel veel tijd kan winnen
- Dé 4 saboteurs herkennen en aanpakken die jouw doelen in de weg staan.

Na deze dag heb je een overzicht van jouw wensen, dromen en concrete doelstellingen en ga je met een persoonlijk plan van aanpak naar huis. De cursus is toepasbaar op elke fase van je leven.

2 EXTRA OPVOLGSEMINARS!

Er zijn nog 2 opvolg seminars online inbegrepen.
Dag en thema worden na de cursus meegedeeld!

De 3 daagse cursus is gebaseerd op de bestseller: Sterker dan stress die je na de cursus steeds kan vastpakken om jezelf gefocust te houden! Sonja Kimpen zorgt er in deze 3 daagse cursus voor dat je met volle enthousiasme aan de slag gaat om je stress te beheersen en leer je je persoonlijke kracht ontdekken om je dromen je realiseren.

Het uiteindelijke doel is om je productiviteit te verbeteren en gelukkiger door het leven te gaan met een gevoel dat jij de regie in handen hebt.

www.sonjakimpen.com **son.ja.kimpen@synergie.be**