



Gun je werknemers de impact van een positieve mindset

Versterk je mindset

Versterk je mindset is een nieuwe, individuele training van HSK. Hierin staat het versterken van je mindset centraal, voor meer veerkracht en een positief en gezond leven. Initiatiefnemers Lot Berkhout en Nicole van der Herberg, beiden GZ-psycholoog, noemen het 'een persoonlijke, praktische en wetenschappelijk onderbouwde ontdekkingsreis door de positieve psychologie.'

Je leert in vijf weken je kracht, talenten en weerbaarheid kennen en aanspreken, net als je gevoel van zingeving en succes. Een positieve mindset is niet zomaar een knop die je aan of uit zet en ook niet iets dat je van nature komt aanvliegen of niet. Je hebt gelukkig wel een keuze in hoe je in het leven staat en hoe je met dingen omgaat. Net zoals je voor je spierkracht naar de sportschool gaat, kun je een positieve instelling trainen.

Positieve Psychologie

Deelnemers aan de training Versterk je mindset doen dat in vijf individuele sessies met een HSK-psycholoog. Per sessie nemen ze de proef op de som met een pijler uit de 'theorie over welbevinden', van de toonaangevende Amerikaanse psycholoog Martin Seligman.

"Welbevinden" is een belangrijke term binnen de positieve psychologie. Hoe groter je gevoel van welbevinden, hoe veerkrachtiger je bent. Bepalend daarvoor, aldus de theorie, zijn de vijf pijlers: Positive emotions, Engagement, Relations, Meaning en Achievement. Per sessie pakken we er één beet met als doel om zelf – in de sessie plus de oefeningen door de week – te ontdekken: hoe voelt het als ik zo in het leven sta?

We zijn in onze maatschappij vooral druk met successen en prestaties najagen. Terwijl je, als je uitvindt wat je belangrijk vindt, beter richting kunt geven aan je leven en aan je energie. Door de training ga je bewuster keuzes maken.

Kracht van herhaling

Nicole en Lot gunnen de training aan iedereen, de winst is enorm, benadrukken ze. Niet alleen vakmatig, maar ook persoonlijk hebben zij de kracht van positieve psychologie ervaren. De kracht ontstaat vanuit de herhaling en de integratie in je leven. Zo wordt een positieve instelling steeds vanzelfsprekender; net als het trainen van een spier.

Tarief

Standaard tarief: € 750,-

Ben u geïnteresseerd in deze training?

Gunt u uw medewerkers ook het cadeau van een positieve mindset? Ontdek dan nu de kracht van veerkracht, met Versterk je mindset.



Ontdek de positieve kracht van veerkracht

hsk.nl/versterkjemindset

Contact

Wilt u meer informatie? Neem dan contact op met onze medewerkers via **026 - 36 87 763**
of relatiebeheer@hsk.nl