

Mini-Masterclass 'regisseur van jouw ontspanning' 7 december 16.30 uur

Op dinsdag 7 december van 16.30 uur tot 17.00 uur organiseren we de online mini-masterclass 'Regisseur van jouw ontspanning'. In 30 minuten tijd krijg je concrete handvatten voor meer grip op ontspanning in je leven (agenda), thuis en op het werk.

Ook komt een ontspanningsoefening voorbij. Zeker in drukke tijden, zoals nu, zijn we geneigd om maar door te gaan. Terwijl het juist dan belangrijk is te ontspannen en te herstellen. Dit aanbod maakt deel uit van een programma waarmee we collega's stimuleren rust- en herstelmomenten te creëren en hen hiervoor handvatten bieden.

Is je interesse gewekt? Meld je voor de deelname aan bij Sanne Lacor via slacor@diakhuis.nl
Je ontvangt dan een bevestiging en nadere informatie.