BENUT JE BREIN BETER

GELUKS-HORMONEN COCKTAIL

Proeverij Werkgeluk 22/9/2021

10:00 - 11:00 ONLINE EN
13:30 - 15:30 FYSIEK IN
LEEUWARDEN (MAX 16 PERS.)

Proef zelf van deze cocktailmix en meld je aan bij tiny@eigenstijlleefstijlcoaching.nl of j.zwinderman@sherpasproyects.com.

EEN SCHEUTJE HORMONENCOCKTAIL

Jakob en Tiny hebben de afgelopen periode intensief gewerkt aan workshops rondom werkgeluk. Een deel van de deelnemers staat er direct voor open. Een ander deel lijkt zichzelf te belemmeren. Een scheutje hormonencocktail had kunnen helpen:

*Dopamine het bereiken van doelen
*Oxytocine het verbonden voelen met anderen
*Serotonine dingen doen die er voor jou toe doen
*Endorfine het doen van fysieke inspanningen

De proeverij staat in het teken van deze gelukshormonen. We richten ons op jou als manager, ondersteuner of hrm'er. Proef jij online of offline mee?