

COACHING & TRAINING : LEVEN & WERKEN MET PLEZIER!

HAPPY LIFE

Work-life coaching voor gelukkig leven & werken. Ons coaching programma **'Happy 50'** is speciaal voor 45+ vrouwen, die het beste uit zichzelf willen halen.

Hoe gelukkig ben jij? Doe je (nog) waar je goed in bent en energie van krijgt? Of heb je het gevoel dat je stil staat en mis je de energie & passie de laatste tijd? Maak een pas op de plaats en krijg helder waar jij jouw kostbare tijd en energie wel aan wilt besteden. Wat is écht belangrijk voor jou? Waar word je gelukkig van? En hoe integreer je dat in je dagelijkse (werk) leven en agenda?

Vandaag is het begin van de rest van je leven. Met nieuwe passie, energie en plezier, op naar de 2e helft.

HAPPY MIND

Druk, druk, druk? Voel jij je gejaagd en onrustig? Heb jij (te) veel op je bordje en verlies je het overzicht? Krijg je last van lichamelijke en/of psychische klachten? Stop dan nu met rennen!

Leer omgaan met (werk)stress en voorkom een burn-out. Ga voor meer energie en rust in je hoofd. Krijg door het coaching programma **'Van werkdruk naar werkgeluk'** inzicht in jouw persoonlijke stressfactoren. Samen gaan we op zoek naar praktische oplossingen en werkwijzen.

Het leven is te leuk om met tegenzin naar je werk te gaan.



HAPPY WORK

Heb jij het druk? Altijd tijd te kort? Een overvolle inbox die je maar niet scroll-vrij krijgt? Geen overzicht meer op alles wat je nog moet doen? Een toenemend gevoel van werkdruk?

Meer uren of harder werken helpt niet meer. Op een andere manier werken wel! Dat leer je in onze trainingen **Moeiteloos Werken**. Stressvrij, slimmer en met plezier! In company (voor een team of afdeling) of als individueel traject.

Moeiteloos Werken, dat werkt!

HAPPY BUSINESS

Een volle inbox Een drukke agenda. Continu bereikbaar zijn. Altijd 'aan' staan. Geen tijd om te sporten. Te weinig échte aandacht voor je partner en/of gezien. Herkenbaar?

Het programma **'Happy business'** is speciaal voor drukke ondernemers en managers. Als sparringpartner gaan wij samen aan de slag. We kijken o.a. naar werkgewoontes, knelpunten, prioriteiten stellen, keuzes maken, focus en productiviteit. En dat zonder nóg harder en langer te werken. Dat geeft meer vrije tijd en verbetert je werk-privé balans.

Niet harder, maar slimmer werken!



CONTACT

www.complemento.biz | www.moeitelooswerken.nl | info@complemento.biz