

THEMA Café

TRAINERS & COACHES MASTERCLASS

Di 11 jun 2024 | Anouk Brack



Coachen met presence.

WAT?

Maak kennis met eenvoudige en krachtige technieken om je beste zelf te zijn, zelfs onder druk. Leadership Embodiment is een internationaal bekende, geaccrediteerde en snelgroeiende methode, gebaseerd op principes uit de krijgskunst Aikido, mindfulness, biologie en topsport. Het is ontwikkeld door Wendy Palmer, en in Nederland is Anouk Brack hierin een expert.

VOOR WIE?

Voor coaches (en trainers en leiders) die hun lichaamsbewustzijn met gemak willen verdiepen om nog meer vanuit het hier en nu te begeleiden.

RESULTAAT?

- Leer in slechts één minuut hoe je van stress naar flow kunt gaan door middel van turbo-centering.
- Ervaar de kracht van geconcentreerd zijn en ontdek hoe je fysiek en mentaal stevig, verbonden en ontspannen kunt blijven, zelfs in uitdagende situaties (want het lukt servers ook).
- Ontdek hoe je deze vaardigheid kunt toepassen in lastige gesprekken en belangrijke bijeenkomsten, zodat je met gemak meer kracht, verbinding en helderheid in je communicatie kunt

PRIJS

180,- ex BTW

Incl. eten & drinken

WAAR?

Uitgeverij THEMA

Van Heemstraweg West 5

Zaltbommel

OVER ANOUK BRACK

Anouk Brack is de eerste gecertificeerde Leadership Embodiment trainer in Nederland. Dit zijn technieken gebaseerd op het combineren van vechtkunst Aikido, mindfulness en neuro-biologie. Anouk helpt leiders, coaches en trainers om meer focus, flow en voldoening te ervaren. Anouk is een internationale expert in leiderschapsontwikkeling, een publieke spreker, gepubliceerd auteur van de Nederlandse leiderschapsboeken. Ze heeft een Master of Science in Biologie aan de Wageningen Universiteit en Researchcentrum. Ze heeft meer dan 25 jaar ervaring als trainer/coach. Meer lezen over Anouk en Leadership Embodiment op AnoukA.nl en [LinkedIn](https://www.linkedin.com/in/anoukbrack).