



## Waarom doen we niet wat goed voor ons is?

### *Inspiratiesessie*

Of je nu gezonder wil eten, meer wil bewegen, minder wil piekeren, ..... meestal weten we wel wat we zouden moeten doen maar ontbreekt het ons aan de motivatie om er aan te beginnen of om het vol te houden.

Wat zorgt voor motivatie? Ben ik extern of intrinsiek gemotiveerd?  
Wat wil ik zelf? Wat is mijn missie, wat zijn mijn waarden?  
En hoe past, dat wat ik wil veranderen, daarin?

In deze sessie staan we stil bij motivatie en heb je de kans om na te denken over wat jouw missie en waarden zijn. We gaan dit gebruiken om de motivatie op te bouwen om een actie die je al langer wil starten of die je moeilijk kan volhouden nieuw leven in te blazen.

### Spreker



Dirk Swaegers is ingenieur van opleiding en heeft een lange ervaring in het begeleiden en doorvoeren van procesverbeteringen bij Janssen Pharmaceutica. Hij heeft zich de laatste jaren gespecialiseerd in thema's die verband houden met persoonlijke energie en groei en volgde hiervoor verschillende opleidingen zoals Corporate Athlete coach (HPI Orlando USA), NLP Master Practitioner (Arcturus België), Burn-out coach (Dr. Luc Swinnen) en Inspirerend coachen (Jef Clement).

Hij faciliteert workshops en trainingen binnen bedrijven (o.a. bij GlaxoSmithKline) en coacht mensen om veranderingen duurzaam te maken.

Hij heeft ervaring met het begeleiden van workshops rond persoonlijke energie voor een zeer breed publiek, van globale leadership teams tot teams van shift operators.

### Praktische info

Duur van de workshop : 1 a 2 uur  
Meer info: [Dirk@EnerG.be](mailto:Dirk@EnerG.be)  
0479-290807