



## Hoe meer “De Beste Versie van jezelf” zijn?

### *Inspiratiesessie*

Sommige dagen lopen we heel de dag achter de feiten aan zonder echt in beweging te komen. 's Avonds voelen we ons leeg, moe en lusteloos.

Op andere dagen verzetten we moeiteloos bergen werk. Onze taken schieten op en aan het einde van de werkdag bruisen we nog van energie.

Dat zijn de momenten waarop je “De Beste Versie van jezelf” bent. En het liefst willen we veel van deze momenten.

Want geef toe: daar wordt iedereen beter van: jijzelf, je familie en vrienden, je collega's en je job. In deze sessie geven we je een aantal inzichten die ervoor zorgen dat je energie krijgt of energie verliest, zoals “We zitten samen in de bus”, “Eerst geloven en dan zien”, “Stoppen en van spoor veranderen”.

We staan stil bij wat je zelf kan doen en we werken aan een paar concrete acties die je na de sessie al direct kan beginnen toepassen (enkel in sessie van 2 uur)

### 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