

- Gezond lichaam, gezonde geest, gezonde emoties
- Simpele methode, voor iedereen makkelijk te leren
- Vrij van stress, angst en spanningen

EFT op de werkvloer!

EFT IS DE TOOL DIE DE INDIVIDUELE WERKNEMER NODIG HEEFT OM ZELF STRESS AAN TE PAKKEN EN ZO VERZUIM TE HELPEN VOORKOMEN.

- Werken zonder conflicten
- Verbeteren van je prestaties en doelen
- Optimale samenwerking door verbeterde (werk)relaties
- Blijvend resultaat

EFFECTIEVE EFT WORKSHOPS

Wat levert een EFT workshop mijn organisatie op?

Uw organisatie is gebaat bij gezonde goed functionerende medewerkers. Uitval door ziekte of verminderde prestaties door spanningen of conflicten, kosten uw organisatie geld. EFT (Emotional Freedom Techniques) is een simpele methode die iedereen kan leren om zelf zorg te dragen voor een gezonde emotionele balans. Het lost stress op en simpele fysieke klachten. Het reduceert angst en verbetert prestaties. Het neutraliseert emoties zoals boosheid, frustratie en verdriet. Wetenschappelijk onderzoek* heeft de werking van EFT aangetoond. Een workshop EFT geeft elke deelnemer een zeer effectieve tool in handen om weer ontspannen en met plezier aan het werk te gaan.

Meetbare effecten

Waar EFT wordt ingezet, wilt U meetbare resultaten zien. De deelnemers ontvangen een digitale vragenlijst die vooraf, achteraf en twee weken na afloop van de workshop kan worden ingevuld. Met deze 'Mentale Thermometer' meet de workshopdeelnemer zijn gevoel van welzijn op mentaal en emotioneel vlak en de mate van tevredenheid over de werk/privé situatie. De metingen geven een duidelijk inzicht in de vorderingen.

De trainer

Yvonne Toeset schreef twee zelfhulpboeken: 'Innerlijke rust met EFT' en het onlangs verschenen 'EFT Werkt!'. Het is haar ambitie EFT op de werkvloer te brengen om zo bij te dragen aan een gezonde en inspirerende werkomgeving. EQlibre is het bedrijf van Yvonne Toeset waarin zij al haar activiteiten onder brengt.

* Zie research pagina van www.eftuniverse.com

Workshops

Stressreductie met EFT

ZEER GESCHIKT VOOR ORGANISATIES DIE DE PRODUCTIVITEIT VAN MEDEWERKERS WILLEN OPTIMALISEREN

- Uitleg over oorzaken en effecten van langdurige stress.
- De deelnemers leren EFT toe te passen om hun eigen stress gerelateerde klachten op te lossen.
- Na deze dag kunnen deelnemers meer ontspannen aan het werk en stressmomenten direct aanpakken met behulp van EFT
- Elke deelnemer ontvangt het nieuwste boek van Yvonne 'EFT Werkt!'

Preventief verzuim bevorderen met EFT

ZEER GESCHIKT VOOR ORGANISATIES DIE HET (DREIGENDE) VERZUIM ONDER MEDEWERKERS WILLEN TERUGBRENGEN

- Deelnemers leren hoe ze EFT kunnen toepassen op fysieke klachten of spanningen die ten grondslag liggen aan verzuim of toekomstig verzuim kunnen veroorzaken
- Leren omgaan met fysieke klachten of beperkingen, door te werken aan emoties als frustratie, angst en onzekerheid.
- Na deze dag kunnen deelnemers hun klachten reduceren en beter functioneren bij chronische klachten. Migraine, rug en schouderklachten, chronische vermoeidheid, neerslachtigheid, reumatische klachten enz.
- Elke deelnemer ontvangt het nieuwste boek van Yvonne 'EFT Werkt!'

EFT Workshop op maat

SPECIAAL VOOR UW ORGANISATIE ONTWERPEN

Bijvoorbeeld over: pesten op het werk, verbeteren van je prestaties, angst voor spreken in het openbaar. Neem contact op: info@eqlibre.nl

Combinatie pakket

WORKSHOP IN COMBINATIE MET INDIVIDUELE EFT COACHING

Combinatie van een groepsworkshop met individuele sessies werkt het meest effectief voor die medewerkers die stressklachten of hun welzijn echt willen aanpakken. Voordelen zijn:

- In veilige een op een situatie klachten verder uitdiepen
- Meerdere klachten tegelijk kunnen oplossen
- Meer zekerheid dat klachten grondig zijn aangepakt

Aanmelden



Neem contact op met EQlibre voor aanmelding,
meer informatie of een prijsopgave.

www.eqlibre.nl / info@eqlibre.nl / 06 11 36 09 61

Reacties van klanten vindt u op de website.

Fotografie: Wilco van Dijen



Yvonne Toeset is
NOBCO Master Practitioner Coach
en gecertificeerd EFT trainer



In EFT Werkt! vindt u alle informatie,
oefeningen en voorbeelden uit
de praktijk om werkgerelateerde
problemen op te lossen met EFT.
ISBN: 9 789000 314904