

Mindful Ondernemen



Voordelen

TO THE POINT:

- Intake per mail.
- Sluit aan bij wat jou als ondernemende mama bezighoudt.

PRAKTISCH:

Direct toepasbare tips en oefeningen.

NETWERKMOGELIJKHEID:

Deel je ervaringen met andere ondernemende mama's op een laagdrempelige manier.

Ben je mama en zelfstandig professional? Er is niets fijner dan je werktijden zelf geheel flexibel in te delen.

Jouw flexibiliteit en aanpassingsvermogen kunnen echter in je nadeel werken als je daarbij vergeet te ontspannen. Blijf dan maar eens in balans!

Tijdens de workshop:

- Leer je jouw aandacht bewuster te verdelen tussen werk en privé.
- Word je je bewust van jouw onrustmakers.
- Leer je om te gaan met perfectionisme.
- Leer je (nog beter) te luisteren naar je intuïtie.

Kortom, een dag vol praktische tips en mindfulle momenten met als bonus: ervaringen delen met andere zp'er-mama's!

Iris Bouwman:

“Toen ik als zp’er begon had ik een aantal doelen: ik wilde ondernemen en een leuke moeder zijn die thuis was als de kinderen thuis waren. Daarnaast wilde ik me ook als expert profileren op o.a. de social media.

Dat wil ik nog steeds, alleen voel ik nu meer rust en tevredenheid in mijn ondernemerschap omdat ik veel minder ‘moet’ van mezelf. Ik heb mijn ‘flow’ gevonden dankzij mindfulness. En dat gun ik elke ondernemende moeder: meer rust en tevredenheid als ondernemer EN als moeder!”



Iris Bouwman –
mindfulnesstrainer &
auteur Mindfulmama



PRAKTISCH:

Kijk voor data op de website!

Locatie: Zaalte Merlijn,
Hasselaersplein 35
Haarlem

Tijden: 10.00-16.00 uur

Kosten: 175 euro per
deelnemer (incl. btw)
Inbegrepen zijn:

Koffie, thee en wat
lekkers | lunch |
GOODIEBAG!

Interesse?

Schrijf je in op
www.mindfulmama.nl

Zaalte Merlijn, een impressie

