



**Project
loopbaan**

Regie over jouw loopbaan



Event 'Hart voor jouw brein'

dinsdag 12 oktober a.s. van 13.00 – 16.30 uur

Brein training – online en gratis

Vandaag de dag vragen we veel van ons brein. Prikkel, thuiswerken, social media... jouw brein staat 24/7 aan. Heel belangrijk dus om goed voor jouw brein te zorgen. Hoe doe je dat? Laat je inspireren op het event van Project Loopbaan 'hart voor jouw brein!'

Programma

13.00 uur	Digitale inloop in Zoom
13.15 uur	Welkom door directeur bestuurder Krista Walter van Kennemer Wonen
13.30 uur	Plenair – Memory speaker Rick de Jong (international master of memory) <i>'Kun je zelf je geheugen sterker maken?' Ja dat kan! Rick neemt ons mee in de wereld van ons brein, geheugen en herinneringen en legt uit hoe.</i>
14.30 uur	Pauze
14.45 uur	Workshop naar keuze
16.15 uur	Terugblik en afsluiting

Workshops

Je kunt deze middag een workshop naar keuze volgen. Op www.projectloopbaan.nl vind je per workshop een uitgebreide toelichting. Hieronder de opties in het kort:

- Workshop 1.** 'Slaap - zo belangrijk en soms zo lastig! Deze workshop is voor iedereen die meer wil leren over slaap en zijn of haar slaapkwaliteit wil verbeteren.
- Workshop 2.** 'Geheugen – mentale rust gezocht?' Aan de slag met 'het stemmetje' in je hoofd. Je leert in deze workshop technieken voor meer rust in je hoofd.
- Workshop 3.** 'Opruimen - een opgeruimde kamer, een opgeruimd hoofd' Eens? Deze workshop gaat over de technieken van opruimgoeroe Marie Kondo en is gericht op thuiswerken en digitaal opruimen, bijvoorbeeld je mails.
- Workshop 4.** 'Focus – concentreren kun je leren' - In deze workshop leer je je aandacht beter en langer te richten. Met als resultaat: meer uit je dag halen. Winst!

Aanmelden

Ga naar [Opleidingen overzicht Wat doe jij morgen?](#) Schrijf je in en vermeld jouw top 4 - workshops. Vragen? Neem gerust contact met ons op: linda@projectloopbaan.nl



Dit project is mede mogelijk gemaakt door het Europees Sociaal Fonds van de Europese Unie

