



**MIND FOCUS
TECHNIEK**

ONTSPAN IN 2 MINUTEN MET MIND FOCUS TECHNIEK

*“Een snelle ontspanningsmethode voor
directe rust en focus op de werkvloer”*

**PLAN EEN WORKSHOP
VOOR JE TEAM**





ONTSPAN IN 2 MINUTEN

OP ELK MOMENT, WAAR JE OOK BENT.

- ✓ *Burn-out preventie*
- ✓ *Verhoogde concentratie*
- ✓ *Meer rust op de werkvloer*

Wat is MFT?

Een praktische zelfhypnose techniek waarmee medewerkers razendsnel kunnen ontspannen, focussen en herstellen.

- Live training van 1 dagdeel
- Online training mogelijk
- Direct toepasbaar na 1 sessie
- inclusief app

In-company sessies

- **2,5** uur training (live of online)
- Groepssessie + individuele toepassing
- Direct resultaat, geen gedoe

Voor wie?

- Medewerkers die stress ervaren
- Medewerkers die meer balans tussen werk en prive zoeken
- Teams die onder spanning presteren
- Leidinggevendenden die veerkracht van het team willen vergroten
- Voor burn-out preventie

Masterclass

Plan een masterclass voor je team via **<https://mindfocustechniek.nl>**

BEZOEK DE
MINDFOCUSTECHNIEK.NL
WEBSITE



Ervaar het eerst zelf

Gebruik de app voor meer focus en ontspanning

