



THE LAB
OF LIFE

MASTERCLASS: GRIP OP JE WELZIJN

Ieder mens heeft wel een veranderwens: meer rust nemen, gezonder eten, vaker nee durven zeggen en ga zo maar door. Makkelijker gezegd dan gedaan natuurlijk. Want vaak als je iets wilt veranderen (ongeacht of dit heel belangrijk voor je is), krijg je te maken met weerstand. Dit kan uiteraard heel frustrerend zijn. Tegen welke weerstanden kun je aanlopen en, nog belangrijker, hoe kun je ze overwinnen? Tijdens deze masterclass krijg je daar antwoorden op en meer.



Dr. Doeschka Anschutz

Doeschka is gedragswetenschapper en Founding Partner van The Lab of Life. Ze krijgt ontzettend veel energie van mensen helpen naar een leven dat echt bij ze past, wat maakt dat ze met veel plezier en gedrevenheid deze masterclass verzorgt.

Je krijgt inzicht in:

- ✓ Jouw energiebalans en hoe je gedragsverandering kunt inzetten om meer energie en motivatie te krijgen
- ✓ De beren op de weg die je kunt tegenkomen als je de stap van willen naar doen zet
- ✓ Hoe je deze weerstanden de baas kunt zijn en hoe je meer eigen regie pakt over jouw leven