

Grip,

een popcorn brein en toch dingen gedaan krijgen

Een praktische training voor mensen die het lastig vinden om taken gedaan te krijgen.



Denk aan taken als: op tijd op afspraken komen, opruimen, de was doen, administratie, klussen in huis, planning.

Een weg naar minder frustratie en ook meer ruimte voor voldoening.

Inhoud training in het kort

- Het brein werkt anders, het lijkt op popcorn dat rondspringt. Uitleg waarom voor sommige mensen 'gewoon' iets doen niet lukt.
- De basis van dingen gedaan krijgen: strategie, structuur en steun. Maak gebruik van hoe het bij jou werkt, ga er niet tegen strijden.
- Uitwerken van een aantal zelfgekozen taken op een manier die voor jou werkt.
- Oefenen met steun van anderen.
- Leren doen wat je al weet.

Wanneer: 8,15, 22, 29 maart en 19 april 2025

Tijd: 10.00-11.30 uur

Waar: Vierde verdieping, Burgemeester Drijbersingel 51, 8021 JB Zwolle.

Kosten: € 150

Trainer: Yvonne Wichers Schreur, ergotherapeut en coach.

Opgave: info@ywscoaching.nl