

Onderzoek wijst uit; Driekwart van de jongeren heeft last van stress en burn-out klachten.

Hoe overleef ik de quarterlife crisis?

Ondanks dat alles eigenlijk wel goed gaat in je leven, voel je je soms best ongelukkig. Mocht je er nog niet van overtuigd zijn dat je een quarterlife crisis hebt, dan is dit een goede indicator. Hoewel je blij bent met je familie en lieve vriendinnen en een inkomen hebt waar je de maand mee rondkomt, vraag je je toch af of dit het is. Je hebt niet meer zoveel levenslust als aan het begin van je twintigerjaren, maar voelt je ook nog niet helemaal volwassen. Je weet eigenlijk niet zo goed wat je met jezelf aan moet, en vraagt je af waar je nou echt gelukkig van zal worden. Eén ding weet je wel, middelmatig zijn is falen en druk zijn maakt succesvol. Toch??

Herken je dit en wil je dit in 2018 anders aanpakken? Kom met je vriendinnen, nichtjes of moeders(midlife crisis heeft namelijk veel overeenkomsten) dan naar de workshop:

“ Hoe overleef ik de quarterlife crisis?”

17 januari 2018 19:30- 22:00 AC Opleidingen te Naaldwijk

Na afloop van deze workshop weet je:

- Wat de kenmerken van de quarterlife crisis zijn.
- Wat het recept voor een burn-out is.
- Wat socialmedia je oplevert en wat het je kost.
- Hoe hoge verwachtingen van jezelf ook je relaties kunnen schaden.
- Hoe je gelukkig én succesvol kan zijn.
- Dat je altijd een keuze hebt, in alles.

Kosten: € 25 inclusief koffie en thee

Geef je op via info@how2change.nl

