

Trainingen INTEND Zwolle 10 december 2011 t/m 31 maart 2012

ASSERTIVITEIT

dinsdag van 18:30-20:30 uur
13 december
20 december
10 januari
17 januari
24 januari

dinsdag van 18:30-20:30 uur
17 januari
24 januari
31 januari
7 februari
14 februari

woensdag van 09:30-11:30 uur
8 februari
15 februari
22 februari
7 maart
14 maart

dinsdag van 18:30-20:30 uur
27 maart
3 april
10 april
17 april
24 april

INZICHT IN STRESS EN STRESSKLACHTEN

maandag van 13:00-15:00 uur
9 januari
16 januari
23 januari

donderdag van 18:30-20:30 uur
26 januari
2 februari
9 februari

woensdag van 13:15-15:15 uur
8 februari
15 februari
22 februari

dinsdag van 18:30-20:30 uur
6 maart
13 maart
20 maart

maandag van 13:30-15:30 uur
19 maart
26 maart
2 april

MINDFULNESS

woensdag van 18:30-21:00 uur
8 februari
15 februari
22 februari
7 maart
21 maart
28 maart
4 april*
11 april
18 april

*) woensdag 4 april van 18:30 t/m 21:45 uur

vrijdag van 09:30-12:00 uur
9 maart
16 maart
23 maart
30 maart
13 april
20 april
27 april*
11 mei
25 mei

*) vrijdag 27 april van 09:00 t/m 12:30 uur

ONTSPANNING

vrijdag van 10:00-11:30 uur
3 februari
10 februari
17 februari

Trainingen INTEND Zwolle 10 december 2011 t/m 31 maart 2012

REALISTISCH DENKEN

vrijdag van 09:30-11:00 uur

27 januari
3 februari
10 februari
17 februari
24 februari
9 maart

woensdag van 18:30-20:00 uur

15 februari
22 februari
7 maart
14 maart
21 maart
28 maart

woensdag van 13:30-15:00 uur

21 maart
28 maart
4 april
11 april
18 april
25 april

TIMEMANAGEMENT

maandag van 10:00-11:30 uur

23 januari
6 februari
20 februari
