



## **Boost Your Energy**

Vertraging, druk, spoedbestelling, stress... Tegenwoordig begeven niet alleen machines het, maar jammer genoeg ook mensen!

Om dit tempo de baas te kunnen is het belangrijk je persoonlijk evenwicht te bewaren en je emotionele, mentale én fysieke kwaliteiten goed te ontwikkelen. De carrière van een professionele atleet en bedrijfsatleet zijn in dat opzicht zeer vergelijkbaar. Je staat regelmatig onder druk om doelstellingen te behalen en bovendien dienen veranderingen zich heel regelmatig aan. Zodoende moeten beide individuen trainen als atleten om sterker en beter te worden.

Tijdens deze keynote geeft Dominique Monami, op een interactieve en energieke manier, haar ideeën over:

- Hoe ontwikkel je jouw potentieel?
- Hoe geef je je energiepeil een ferme boost?
- De interactie tussen het Mentale/Emotionele/Fysieke!
- Wat is het verschil tussen druk en stress?

## **A Golden State of mind**

Wie droomt er niet van om zijn/haar mooiste dromen te realiseren? Hard werken om die dromen te verwezenlijken is voor de één een zware opgave en voor de ander spelerei.

Motivatie is het kernwoord om je dromen te realiseren en de toekomst in de ogen te kijken. Dominique Monami deelt haar ervaring, passie en motivatie uit haar sportcarrière en 15 jaar als personal- en bedrijfscoach aan de hand van handige tips en tricks over de volgende topics:

- Wat is de impact van talent op motivatie?
- Hoe verstrek je je motivatie?
- Hoe omgaan met tegenslag?
- Welke ingesteldheid heb je nodig om te groeien en uit je comfortzone te treden maar toch plezier in je werk te behouden?
- Wat heb je nodig om je doel te bereiken?
- Hoe creëer je voldoende energie om gedurende heel de dag goed te presteren?

*Verder kan Dominique in haar presentaties thema's zoals individuele en collectieve dynamiek, veerkracht en burn-out preventie naar voor brengen.*