



## Ondernemen met meer rust en minder gepieker

### Online Workshop

#### Praktische stressaanpak voor zelfstandigen

Voel je je vaak opgejaagd? Lig je wakker van je zaak? Heb je moeite om echt te ontspannen, zelfs wanneer je niet aan het werk bent?

Als ondernemer draag je veel verantwoordelijkheid. Financiële onzekerheid, klanten, deadlines en een agenda die nooit leeg raakt. Veel zelfstandigen blijven doorgaan, tot de stress zijn tol eist.

In deze praktische online workshop leer je hoe je stress sneller herkent, piekergedachten doorbreekt en opnieuw meer energie en mentale rust ervaart. Geen theoretische cursus, maar concrete technieken die je onmiddellijk kan toepassen in je dagelijkse ondernemersleven.

De workshop wordt volledig online aangeboden en kan indien gewenst volledig anoniem gevolgd worden. Je hoeft geen camera aan te zetten, jezelf niet voor te stellen of persoonlijke zaken te delen. Zo krijg je de ruimte om in alle veiligheid aan de slag te gaan met jouw stress, op jouw tempo.

#### Deel 1 & Deel 2

Tijdens twee online avondsessies ontdek je hoe je stress en spanning sneller kan loslaten, beter kan omgaan met onzekerheid, meer rust vindt in je hoofd en opnieuw energie haalt uit het ondernemen.

**Minder piekeren. Meer rust. Meer energie om te ondernemen.**

### Locatie

Online

### Data

23/09 van 19u30 tot 21u30  
07/10 van 19u30 tot 21u30

### Prijzen

**1<sup>e</sup> deelnemer:**  
€ 175 (excl. btw)\*

**Vanaf 2<sup>e</sup> deelnemer:**  
€ 140 (excl. btw)\*

\* prijzen voor UNIZO-leden met KMO-Portefeuille. Bekijk de opleidingsinfo voor jouw specifieke prijs

Opleiding komt in aanmerking voor KMO-Portefeuille.

Thema: **Bedrijfsstrategie**

Aantal uren: 4

### Inschrijven

[Workshop 'Ondernemen met meer rust en minder gepieker' - Online - Opleiding - TOPacademie](#)



Vragen?

[ondernemersacademie@unizo.be](mailto:ondernemersacademie@unizo.be)