Workshops ‘Stressvrij werken met Tijdsurfen’

Still Rhythms

minder stress,

meer werkplezier!

AANBOD VOOR PROFESSIONALS

Ann Trappers

www.stillrhythms.be

WAT IS TIJDSURFEN?

Stressvrij werken met Tijdsurfen is een methode die je in staat stelt om **te werken en te leven vanuit rust**.
De term 'Tijdsurfen' verwijst naar het overzicht dat je krijgt over je taken en projecten. In plaats van overspoeld te worden door to do-lijstjes en reminders, surf je er overheen en houd je de regie in handen.
Wie de methode gaat toepassen, krijgt **meer energie**, wordt **creatiever**, voelt zich **gezonder** en zal op de koop toe **productiever** zijn. In een wereld waar mensen vaak uitvallen door stress en werkdruk, is dat een verademing.

De bedenker van deze methode is Paul Loomans, zenmeester. In Nederland wordt de training standaard gegeven bij onder meer Politie Oost-Nederland, Secrid, HVO-Querido en het Ministerie van Justitie. Omdat het tijdsurfen mij persoonlijk zoveel heeft gebracht, besloot ik de opleiding tot trainer tijdsurfen te volgen, zodat ik deze manier werken met anderen kan delen.
Deze brochure biedt een overzicht van mijn aanbod voor professionals in organisaties en bedrijven voor de periode **september 2026 - juni 2027**.
Meer informatie over mijn achtergrond en over Tijdsurfen in Nederland is achteraan te vinden.

Alle workshops kunnen ook in het Frans of Engels gegeven worden!

WORKSHOPS

Kennismakingsworkshop
In deze workshop van anderhalf tot twee uur maak je kennis met de kernprincipes van Stressvrij werken met Tijdsurfen. Als deelnemer krijg je een reeks praktische tips waarmee je al meteen aan de slag kunt gaan.

Reeks van 2x2 u.
Dit is de basisworkshop, waarin alle aanwijzingen van de methode aan bod komen. We maken tijd voor interactive oefeningen en voor vraag en antwoord.

Reeks van 4x2 u. + terugkomsessie
Dé workshop Stressvrij werken met Tijdsurfen: in vier sessies plus één werken we toe naar een volledige beheersing van de methode, waardoor jij als deelnemer stevig op de surfplank staat. Dankzij de interactieve aanpak zijn de sessies aangenaam en laten ze je de voordelen van deze aanpak ook echt ervaren.

Aantal deelnemers per workshop: min. 3, max. 15

SPECIALS

Teambuilding Tijdsurfen

Paar het nuttige aan het aangename met een activiteit waarin de deelnemers de belangrijkste principes van het Tijdsurfen op een speelse manier ervaren! Hoe voelt werken met en zonder stress? En hoe kan iedereen in het team daartoe bijdragen?

Duur: 1,5 u.
Maximaal aantal deelnemers: 20

Lezing Stressvrij werken met Tijdsurfen

Past een workshop niet in de planning, dan behoort een lezing over Stressvrij werken tot de mogelijkheden. Hierin zet ik de aanwijzingen van het Tijdsurfen uiteen en ook de achterliggende principes. Uitgebreid geïllustreerd met voorbeelden uit de praktijk en met mogelijkheid tot vraag en antwoord na afloop.

Duur: 1 u - 1,5 u.

TARIEVEN

Onderstaande prijstabel geeft een indicatie van de tarieven van Still Rhythms en geldt voor de periode september 2026 – juni 2027. Doordat ik altijd op maat werk, zijn de tarieven onderhandelbaar.
Alle prijzen zijn inclusief BTW, gelden voor alle talen (NL, EN of FR) en voor de activiteit als geheel, voorbereiding inbegrepen. Verplaatsingskosten worden apart aangerekend.

- Kennismakingsworkshop 1,5 u. – **€ 150**
- Basisworkshop 2x2 u. – **€ 300**
- Volledige workshop 4x2 u. + terugkomsessie – **€ 600**
- Lezing op maat – **€ 100**
- Activiteit teambuilding 1,5 u. – **€ 150**

MIJN ACHTERGROND

Gefascineerd door de mens en diens taal en cultuur, behaalde ik een master in de **taal- en letterkunde** en een PhD in de **sociale en culturele antropologie** aan de KULeuven. In het kader van mijn opleidingen studeerde en werkte ik onder meer in Roemenië, Portugal, Ierland en Zweden. Ik heb gewerkt als **docent** en **taaltrainer** en ben sinds 2009 aan de slag in de **sociale sector**. In die functie geef ik ook **infosessies** en **trainingen interculturele communicatie** aan studenten en in bedrijven. De workshops Stressvrij werken geef ik in bijberoep.

Lezen en schrijven zijn mijn passies en **in de natuur** ben ik helemaal in mijn element. Ik beoefen al meer dan 10 jaar **hatha yoga** en maakte in 2020 kennis met **Tijdsurfen** – en via dat omweggetje ook met **zen**, dat nu een belangrijke rol speelt in mijn dagelijks leven als professional en moeder van drie kinderen.

OVER STRESSVRIJ WERKEN

Meer informatie over Stressvrij werken met tijdsurfen vind je op de website
https://stressvrijwerken.nl/
Andere programma's van Paul Loomans zijn te vinden op https://www.destressontknoping.nl/

PRAKTISCH

Heb je interesse om met mij samen te werken, neem dan vrijblijvend contact op.

Contactgegevens
Ann Trappers
Paolalaan 42
3200 Aarschot

ann@stillrhythms.be

0494 05 44 38 (bij voorkeur tussen 16 en 18 u)

"Ik besef nu dat ik dikwijls veel te lang blijf doorwerken en niet op de signalen van mijn lichaam let. Ik ga vaker bewuster pauzes inlassen en daar ook van genieten!"

Gabriela, administratief medewerker

"Dit was iets anders dan de time management trainingen waar ik vroeger al aan deelgenomen had. De rol van de intuïtie was voor mij een echte eye-opener."

M. I., bemiddelaar