

● Mindfulness

Mindfulness, leven met aandacht, wordt steeds vaker ook in bedrijven toegepast. Geen wonder, want het maakt het hoofd helder, vermindert stress, zorgt ervoor dat medewerkers goed in hun vel zitten en optimale resultaten bereiken. Deze training leert medewerkers hoe.

Voor wie

De training is bedoeld voor iedereen die weer baas wil zijn in eigen (werk)leven als het gaat om stress, onrust, piekeren en dat wat in de weg staat om lekker te werken. Er zijn namelijk altijd wel zaken die niet lekker lopen, waar je weinig invloed op hebt maar wel al je aandacht op slokken. Zonder dat je dat echt wilt. De basis is heel eenvoudig: aandacht geven aan wat er is, jezelf niet veroordelen als je afgeleid wordt, en weer terug naar waar jij je aandacht wel op wilt richten. Dat betekent dat er geleerd wordt om een bewuste keuze te maken en te daarmee af te stappen van de 'automatische piloot'. Dit is echt een vaardigheid, vergelijken met het leren bespelen van een muziekinstrument. Het is dus onvermijdelijk dat er flink geoefend gaat worden, juist omdat die 'automatische piloot' ons vaak moeiteloos opslokt, zonder dat we het door hebben en onze stemming negatief beïnvloedt. Mindfulness blijkt een belangrijk tegengif te zijn voor negatieve sensaties, gevoelens en gedachten.

Resultaat

Door oefeningen en kleine opdrachjes zorgt de training voor een positiever gevoel en het delen van die positiviteit met anderen. Daarmee ontstaat een positief besmettelijk netwerk, ook van nut voor mensen in de nabije werkomgeving. Zie www.ergogenics.org/psychologie26.html voor een samenvatting van het beroemde onderzoek naar de besmettelijkheid van geluk. En het leuke van alles is: je doet er niet minder door, maar je 'moet' er wel minder door!

Werkvorm en kosten

De training wordt in een groep gegeven van maximaal 10 personen, in een programma van 8 keer twee uur per week en daarnaast wordt er gedurende de week thuis geoefend. Het trainen van aandacht staat hierin centraal, maar ook worden andere psychologische technieken gebruikt, met steeds als doel meer in het 'hier en nu' te leven. De kosten voor de groepstraining zijn € 760,- p.p. excl. 21% BTW.

Incompany training

Indien gewenst bieden we de training graag aan uw team aan. We streven naar maatwerk en nodigen u uit voor een gedetailleerde offerte en een uitgebreide bespreking.

Contact en meer informatie

trainingen@maarsinghenvansteijn.nl telefoonnummer 058-2137665
Bollemanssteeg 64, 8911 DW Leeuwarden
Kijk voor startdata op de website www.maarsinghenvansteijn.nl