

Mindfulness voor leefstijl- en zorgprofessionals

- Intensier en bewuster leven -

Mindfulness wordt omschreven als een aandachtstraining, waarmee een houding van alertheid getraind wordt. Beoefenaars leren om de aandacht te vestigen op het moment, aan alles wat zich voordoet. Het vermogen om opmerkzaam te zijn van gedachten, gevoelens, lichamelijke sensaties en de fysieke omgeving op een accepterende manier, zonder te oordelen of iets goed of fout is. Daarmee leert men om (negatieve) gedachten en gevoelens te beschouwen als voorbijgaande gebeurtenissen in plaats van feiten, zodat zij hier makkelijker afstand van kunnen nemen.

Er zijn ruim 4000 wetenschappelijke publicaties verschenen over mindfulness, wat sterk naar voren komt is dat het werkt. Mensen met stressproblematiek, angst en depressie en verslavingen blijken baat te hebben bij mindfulness. Gezonde mensen worden er gelukkiger van en krijgen betere relaties.

De afgelopen jaren hebben we binnen de psychologie een sterke opkomst gezien van mindfulness, geen nieuwe therapievorm maar eerdere een andere manier van (durven) kijken.

Wat levert het op:

- Betere prestaties
- Stressbestendiger
- Betere relaties
- Goede kwalitatieve slaap
- Gelukkiger
- Minder angstig
- Beter ademen
- Eten met aandacht (zintuigbeleving)
- Gezond en Vitaal leven met mindfulness
- Zelfzorg toepassen

Mindfulness is een techniek die je kan leren en dat kan op veel verschillende manieren, de training MBSR (Mindfulness Based Stress Reducation), ontwikkeld door John Kabat Zinn wordt ook meegenomen tijdens onze verschillende trainingen en workshops op het gebied van Mindfulness.



Doelen

Leren minder geraakt te worden door bepaalde omstandigheden

Beter leren omgaan met tegenspoed, frustraties en verdriet.

Resultaat:

- Je leert te observeren i.p.v. waarnemen
- Durft te voelen
- Leren benoemen
- Leren concentreren
- Effectiviteit vergroten
- Accepteren/ aanvaarden
- Stoppen met vechten tegen dingen – startpunt veranderen
- Niet reageren

Opbouw:

De training Mindfulness voor bedrijven is opgebouwd uit 1 module van 2 lesdagen. Uiteraard op verzoek ook op maat.

Onderstaande thema's zijn ook te volgen als losse workshops. Workshops 6 contacturen

Mindfulness voor bedrijven

1. Kennismaken met Mindfulness; de Inleiding
 2. Werkgeluk – Amplitie – Leiderschap – Kernwaarden - Talentontwikkeling
 3. Mindful pauzeren – Timemanagement – Energiemanagement - Opladen
 4. Mindful werken - Gerichte aandacht – Productiviteit – Effectiviteit
-

De training Mindfulness voor professionals is opgebouwd uit 1 module van 2 lesdagen.

Mindfulness workshops voor leefstijl- zorgprofessionals

1. Aandachtstraining – Timemanagement- Energiemanagement
2. Mindfulness en Positieve Gezondheid - ziekten en (chronische) aandoeningen
3. Mindfulness en Leefstijl; mindful eten, bewegen en slapen
4. Mindfulness en Eco-psychologie (natuurlijke omgeving lichamelijk en geestelijk)



Leslocatie: Ruinen, Voor de Blanken 33, 7963 RP

Inhoud:

- De Vijf Facetten Mindfulness Vragenlijst
- Mindfulness als uitgangspunt
- Kernwaarden
- Aandachtsoefeningen
- Stressreductie
- Bewegingsoefeningen
- Ademhalingsoefeningen
- Ontspanningsoefeningen
- Deep listening
- Durven voelen
- Mindful eten
- Toolbox Mindfulltrainer
- Mindfulness bij Angst
- Mindful werken
- Mindful begeleiden – werkomgeving – leeromgeving – ouderschap
- Actieve werkvormen voluit leven

Vooropleiding/ opleidingsniveau: mbo en/of voldoende levenservaring en motivatie.

Opleidingsniveau: hbo-niveau

Kosten:

Certificaat: Bij het voldoen aan de aanwezigheidsplicht van 80%, en de betalingsverplichting ontvang je het certificaat: Mindfulness (met bijbehorende thema's)

Kosten: € 399,- excl. btw

In 2 termijnen betalen is ook mogelijk 2 x € 100,- excl.btw

Voor bedrijven offerte op aanvraag m.b.t. groepsgrootte en eventueel op maat.

Losse workshops; 219,- excl. btw. per deelnemer voor groepen op aanvraag.

Voordeel door belastingaftrek

Tot 49,5% korting op je opleiding, afhankelijk van je inkomen.



Doe eenmaal per jaar belastingaangifte (of laat dit doen). Je kunt dan studiekosten aftrekken (er geldt een drempel van € 250,-). Naast de kosten voor de opleiding kun je ook studieboeken (literatuur) aftrekken. Voor meer informatie - studiekosten, verwijzen wij je naar de [site van de Belastingdienst](#).