

Mindfulness, (aandacht)training stressreductie

Energiek en ontspannen naar je werk, vol zelfvertrouwen je medemens tegemoet treden, meer balans en grip op werk en privé. Kortom, zeggenschap over jezelf, je prestaties en je leven. Het kan!

Aandachtstraining

Leven en werk zonder stress bestaat niet. De manier waarop je stressvolle gebeurtenissen interpreteert, bepaalt de invloed die stress op je heeft. In de training leer je op een andere effectieve manier om te gaan met de stress in de hectiek van alledag.

Onder begeleiding van een gecertificeerd mindfulnesstrainer, leer je in acht weken tijd je aandacht op een constructieve manier te richten op het hier en nu. Je voert weer zelf de regie over je leven, waardoor je meer plezier krijgt in wat je doet en negatieve stress minder kans krijgt.

Tijdens de training focus je op wie je bent, wat je wilt en wordt jouw vermogen aangesproken om bewust (andere) keuzes te maken.

Voor wie?

Deze praktische training is voor iedereen zinvol. Voorafgaand aan de training wordt je uitgenodigd voor een persoonlijk intakegesprek van circa één uur. Voor iedereen die wil investeren in zichzelf!



Programma

De training omvat acht bijeenkomsten van 2,5 uur. Verder is er een extra losse oefendag gepland.

Onderwerpen die aan bod komen:

- Inzicht in de automatische piloot
- Waarnemen
- Onderzoeken van grenzen en mogelijkheden
- Stress: Wat brengt jou uit je evenwicht?
- Stress en stressrespons
- Communicatie
- Voor jezelf zorgen
- Einde en begin

Investing

De kosten voor een Mindfulnessstraining (8 weken van 18.00 – 20.30 uur + 1 verdiepingsbijeenkomst) zijn voor particulieren € 450,00 per persoon en € 565,00 voor zakelijke deelnemers. Bedragen zijn inclusief BTW.

Aanbeveling

Als ideale voorbereiding op deze training kan direct voorafgaand aan alle 8 wekelijkse bijeenkomsten de training 'Met Aandacht In je Kracht' gevolgd worden. Zie de website voor meer informatie.

Aanmelden of meer informatie: Jan-Paul Buijk, 06 2251 3841, jpbuijk@ventro.nl