

Mindfulness workshop

Prijs € 490,-

Verblijfskosten € 67,-

Dit is de totaalprijs van het dagarrangement voor de gehele training bestaande uit koffie/thee/water/fris, uitgebreide lunch en plenaire zaalhuur.

Plaatsen , Utrecht, Den Dolder

Aantal dagen 1

Max. deelnemers 10

Trainers



Doelgroep

Voor iedereen die geïnteresseerd is om vanuit een grondhouding van aandacht en ontspanning te leven en te werken. Wellicht gaat het prima in je werk; je haalt je doelen en bereikt de gewenste resultaten. Alleen merk je dat je meer vanuit rust en ontspanning zou willen werken. Je weet dat je vanuit die rust je beter kunt concentreren en met minder energie een nog beter resultaat kunt bereiken.

Resultaat

Na afloop van de workshop ken je de techniek van mindfulness en kun je er concreet mee aan de slag in je dagelijkse werk en leven. Het gevolg is dat je je rustiger voelt en vanuit deze rust doelgerichter werkt, effectiever met keuzes omgaat en creatiever bent in het vinden van oplossingen.

Inhoud

- > Wat is mindfulness?
- > Wat levert het op?
- > Hoe kan ik het trainen ?
- > Hoe kan ik het toepassen in mijn dagelijkse werk en leven?

Aanpak

- > Ervaringsgerichte oefeningen
- > Kennisoverdracht over hoe en waarom het werkt

>

> Concrete toepassing in de praktijk

> Boek: Mindfulness van Edel Maex

Uitgebreid

Behaal met minder energie en stress meer resultaat!

Herken je één van de volgende situaties?

- > Je bent in gedachten bezig met iets anders dan waar je feitelijk aan werkt?
- > Je denkt vooruit terwijl iemand meent dat je naar hem/haar luistert

Er gebeurt iets vervelends: je raakt langer van

slag dan je wilt. Je hebt veel zaken op je bordje liggen. Je raakt gestresst en wordt gek van alle gedachten die door je hoofd spelen. Gevolg: je wordt inefficiënt en presteert slechter dan je zou willen. Bovendien voel je je onrustig waardoor je minder helder kunt denken en er minder vanuit creatieve ideeën en oplossingen opereert.

Dus...wil je

vanuit meer rust, plezier en zelfvertrouwen, en met minder energie en stress betere resultaten behalen? Volg dan de workshop Mindfulness. 'To be Mindful' betekent 'opmerkzaam zijn' of 'wakker zijn'. In een staat van mindfulness ben je bewust van de ervaring zoals die zich voordoet, van moment tot moment, zonder oordeel. Een toestand waarin je gefocust, kalm en helder bent.

Dit levert deze training jou op:

- > Jouw impact, veranderkracht en creativiteit nemen toe.
- > Je werkt met meer focus aan je opdracht of taak.
- > Je kunt beter luisteren en zien wat nodig is in een gegeven situatie.
- > Je ontwikkelt meer zelfvertrouwen en ervaart je werk als zinvoller.
- > Je persoonlijk leiderschap neemt toe.
- > Je kunt beter met stress omgaan, je bent meer ontspannen en dat heeft een positief effect op je werk.

[Meer informatie over de training Mindfulness workshop](#)
