



MINDFULNESS

Train je aandacht en krijg grip op denken en voelen

Herkent u het volgende bij uw medewerker?

Uw medewerker ervaart veel stress in het werk waardoor hij minder functioneert. Het stress gevoel blijft omdat de medewerker:

- teveel piekert;
- angst ervaart;
- somberheid en irritaties naar anderen heeft;
- pijn ervaart;
- geen nee durft te zeggen;
- slechter functioneert;
- een slechtere relatie met anderen ervaart;
- last heeft van rampgedachten of andere zorgen;
- zich niet kan ontspannen.

Onze mindfulness methode helpt uw medewerker om beter om te gaan met de onvermijdelijke stress van het leven en het werk. Het is het werken aan een nieuwe levenshouding. De medewerker zal meer helderheid ervaren en meer rust in het dagelijks leven en het werk terug vinden. Hierdoor zal de medewerker weer optimaal kunnen functioneren binnen uw bedrijf.

Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) en Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) effectieve therapieën/trainingen zijn voor mensen die met dit soort problemen kampen.

Wat krijgt de werknemer?

De training bestaat uit 8 wekelijkse bijeenkomsten van 2,5 uur, waarbij na de zesde bijeenkomst tevens een hele oefendag in stilte wordt ingepland.

Een uitgebreid werkboek en veel begeleide oefeningen voor thuis.

Wat doen we?

We leren uw medewerker om op een gestructureerde manier mindfulness toe te passen in het dagelijks leven en het werk. De medewerker leert vaardigheden om:

- zich bewust te zijn van de negatieve spinsels in het hoofd en hiervan afstand te nemen;
- bewust te zijn van de keuzes die er zijn, in plaats van automatisch te reageren;
- te leren omgaan met negatieve gedachten en lastige gevoelens.



Wat is het doel?

Het doel is dat uw medewerker leert:

- om beter om te gaan met stress;
- om vaardigheden toe te passen
- om met stress om te gaan;
- hoe hij/zij deze vaardigheden oefent;
- zorgen los te kunnen laten;
- zich goed te kunnen ontspannen;
- wat balans in het leven/werk voor invloed heeft op het ervaren van stress.

Hierdoor krijgt u een medewerker terug die:

- weer met plezier naar het werk gaat;
- beter presteert op het werk en privé;
- een verbetering in de relatie met anderen en zichzelf ervaart;
- weer grip op het leven krijgt.



MINDFULNESS

Aanmelden, kosten, trainers en locaties

Aanmelden

Om een werknemer of uzelf aan te melden kunt u ons contactformulier op de website invullen.

U kunt ook de werknemer telefonisch aanmelden bij ons secretariaat. Bel dan naar 085-7827000. De gegevens worden dan genoteerd. Hierna nemen we zo spoedig mogelijk contact met u op over het vervolg.

Kosten

De kosten voor onze mindfulness training bedraagt € 984,90,-. Dit bedrag is inclusief een terugkomsessie die buiten de 8 bijeenkomsten plaatsvindt.

Voor verdere informatie zie:

<https://naardebron.nl/mindfulness>

Trainers

Peter Bronts



- Register-psycholoog NIP/Arbeid en organisatie en GZ-psycholoog (BIG: 99917643325)
- Mindfulnesstrainer MBSR/ MBCT en lid van de beroepsvereniging VMBN

Cheryl Jansen-Visser



- GZ-psycholoog/ systeem-therapeut/ ACT therapeut (BIG 89910878725)
- Mindfulnesstrainer, lid NVM

Leonie Mannhardt



- Basispsycholoog (Msc)
- Yogadocent

Locaties

De trainingen worden gegeven op locaties:

Naar de Bron
Stationsstraat 29
5461 JS Veghel

Emmausklooster
Basilius van Bruggelaan 4
5363 VA Velp (NB)