

## Mindfulness

Bijna iedereen verliest zich weleens in sombere, kritische gedachten over het verleden of de toekomst. Over gemiste kansen van vroeger of juist zware uitdagingen die nog in het verschiet liggen. Piekeren over toen en straks, terwijl ondertussen 'het nu' op de automatische piloot is gezet. Erg jammer, want juist in het heden kunnen stappen worden gezet om deze gedachten een plaats te geven. In de training *Mindfulness* leer je bewust te worden van het moment, van alles wat er om je heen gebeurt, maar ook bewustwording van jouw eigen gevoelens en gedachten, zonder dat je deze meteen veroordeelt. Dit zorgt voor innerlijke rust en een betere concentratie. Door middel van oefeningen leren onze trainers jou je aandacht en houding te controleren. Onze training gaat uit van het gedachtegoed van de Amerikaan Jon Kabatt-Zin, die als hoogleraar verbonden is aan het gezondheidscentrum van de universiteit van Massachusetts. Hij ontwikkelde met Mindfulness een succesvolle gedachtraining die mensen leert omgaan met stress en angst, maar ook met pijn en ziekte. Mindfulness maakt gebruik van verschillende meditatievormen, concentratieoefeningen en praktijkopdrachten.

## Onderwerpen

- Aanleren van aandacht- en meditatietechnieken
- Leren leven in het hier en nu
- Onderscheid maken tussen gevoelens/gedachten en de feitelijke situatie
- Opbouwen en versterken van je bewustzijn
- Leren omgaan met zelfkritiek
- Bevriend raken met je emoties
- Timemanagement
- Omgaan met stress
- Inschattingsproblemen bij besluitvorming
- Conflicthantering

## Lesmethodiek

In de training wisselen we af tussen concreet ervaren, experimenteren met gedrag en technieken, reflecteren en theorie verkennen. Hiermee sluit het trainingsprogramma goed aan op alle type deelnemers. Er zit veel actie in de training, zodat je daadwerkelijk ervaart wat het effect is van nieuw gedrag. Dit maakt de herkenning van succes mogelijk. Daarnaast benadrukken we dat iedereen verantwoordelijk is voor zijn of haar eigen groeiproces en hier het eigenaarschap over moet nemen. In onze training nodigen wij jou uit om continue te reflecteren en verbanden te leggen met de praktijk. Ons streven is het inzicht te vergroten en jou zelf de vertaalslag te laten maken. Dit zal de kans op werkelijke gedragsverandering vergroten.



3 dagen

€ 1875,-excl BTW

wo 19 aug., wo 2 sep. en wo 16 sep.

Inschrijven

wo 30 sep., wo 14 okt. en wo 28 okt.

Inschrijven

wo 2, wo 16 en wo 30 dec.

Inschrijven

[Meer actuele data](#)

## Doelgroep

Deze training is met uitstekend bedoeld voor deelnemers die te maken hebben met bijvoorbeeld burn-out-klachten, stress en/of deelnemers die kampen met levensvragen.

## Voorkennis

Er is geen voorkennis vereist voor deze training.

## Maatwerk

De cursusomschrijving hierboven geeft je een goede indicatie van hoe de training eruit zal komen te zien. Toch kan de inhoud iets verschillen per training, afhankelijk van de voorkennis, praktijkervaring en leerdoelen van de deelnemers. In individuele intakegesprekken voorafgaand aan de training worden de leerdoelen van de deelnemers geïnventariseerd. Op basis daarvan wordt het definitieve programma van de training bepaald.

## Lesvorm

Klassikaal

## Referenties

R. Damman, KNAW - "Het was wat mij betreft een op maat gesneden training. Vooraf zijn de doelen goed

geïnterviewd en die zijn allen meer dan bereikt. Uitstekend was ook de verhouding tussen theorie en oefeningen en de wijze waarop beiden werden afgewisseld."

- Beoordeling: 9.6

[Meer referenties...](#)

