

#SECRETARIAAT EN ORGANISATIE

✓ BESPAAR MET DE KMO-PORTEFEUILLE

MINDFULNESS@WORK

BETER OMGAAN MET STRESS EN WERKDruk

€ 290,40 incl. BTW

I.S.M. 

OMSCHRIJVING

Introductie

“Het werk” is voor veel mensen een bron van stress. Het is niet eenvoudig om tegemoet te komen aan alle eisen van uw werk en in te spelen op de constante stroom van veranderingen. Hoe vaak gebeurt het ook niet dat we terwijl we aan het eten zijn ondertussen nadenken over wat er nog allemaal moet gebeuren? Heel vaak zijn we met onze aandacht **'mindless'**: we piekeren, maken plannen, we dagdromen, we zitten met onze gedachten in het verleden of in de toekomst, we leven op automatische piloot, ...

Omschrijving

Mindfulness betekent **'met uw volledige aandacht in het hier-en-nu zijn'**.

Bij mindfulnessstraining, ook wel aandachtstraining genaamd, train je aandacht, concentratie, bewustzijn, ... Alles wat je met aandacht doet wint namelijk aan kwaliteit en overzicht. Het kan je leren om bepaalde denkprocessen om te draaien en efficiënter te werken. De essentie van mindfulness bestaat erin om zoveel als mogelijk in het hier en nu te leven en je niet te laten afleiden door zaken die er niet toe doen. Mindfulness klinkt misschien zweverig, maar is het eigenlijk helemaal niet. Wetenschappelijke studies bevestigen de positieve effecten van deze meditatie-techniek bij mensen met stress- en gezondheidsklachten. **Doorbrek die 'automatische piloot' en leef en werk bewuster én efficiënter!**

Voor wie is deze opleiding bestemd?

Deze training richt zich tot iedereen die een kwaliteitsvol evenwicht wil bewaren tussen werk en privé en die efficiënt wil presteren onder druk.

Bijkomende info

Deze opleiding biedt je voor een kleine meerprijs de mogelijkheid om aansluitend op de opleiding een gepersonaliseerd gesprek te hebben met de docente waarbij er dieper ingegaan kan worden op je ervaring met de nieuwe vaardigheden en de vertaling naar je eigen werkplek.

(*) Gelieve bij inschrijving via de website **'interesse in coaching'** te willen invullen bij opmerking indien je hierover meer informatie wenst.

Methodologie

Deze training is vooral praktisch en ervaringsgericht. Er is voldoende ruimte voor leerwensen en het delen van ervaringen. We werken met eenvoudige concentratie en focusoefeningen. Bedoeling is dat je de aangeleerde vaardigheden ook thuis verder onderhoudt. Dit via digitale oefeningen om er verder mee aan de slag te gaan.

Wat kent u na het volgen van deze opleiding?

Na deze opleiding heb je meer inzichten in hoe en waardoor je leven en werk kwaliteitsvoller, efficiënter en creatiever kan worden.

PROGRAMMA

Deel 1: Mindfulness op de werkplek en je dagelijks leven

- Wat is het?
- Tijd vrijmaken voor Mindfulness
- Je mentale veerkracht vergroten op het werk en thuis
- Hoe ermee aan de slag gaan?

Deel 2: Verankeren

- Je efficiëntie en je creativiteit verhogen
- Verder op weg na deze opleiding: opmaak persoonlijk actieplan

PRAKTISCH

Deze opleiding wordt georganiseerd door onze partner SBM, cvba Skilliant.

Lesdata

Datum	Startuur	Einduur
dinsdag 31/03/2020	09:30	12:30
dinsdag 31/03/2020	13:30	16:30

Locatie

Syntra AB
Borsbeeksebrug 32
2600 Berchem

Contact

T: 078/353 653
F: 050/403061
Sofie@syntrawest.be

Data onder voorbehoud van eventuele wijzigingen.

Prijsinfo

KMO: met de KMO-portefeuille recupereert u tot 40% van het deelnametarief. Voor gratis advies en begeleiding neemt u contact op met Kevin Labens op 078 35 36 38 of kevin.labens@sbm.be

DOCENT

Marisa Hoslet is psychologe, psychotherapeute en opgeleid aan het Centrum voor Mindfulness in Amerika. Marisa heeft jarenlange ervaring met Mindfulness in diverse werkcontexten. Haar aanpak is efficiënt, 'to the point' en persoonlijk gericht.

GETUIGENISSEN

Opleiding was zeer praktisch gericht wat ideaal was om in een korte tijdspanne kennis te maken met mindfulness en de mogelijkheden om dit toe te passen zowel in privé als werkomgeving.

(Griet Deketelaere MHI Vestas Offshore Wind Bligh Bank NV)