



Mindfulness

'The present moment is filled with joy and happiness.

If you are attentive, you will see it.'

Opzet

Mindfulness nodigt je uit om met aandacht in het leven te staan. Wetenschappers hebben mindfulness uit zijn Boeddhistische context gehaald en deze wordt nu met succes gebruikt ter bestrijding van piekeren, burn-out en stress. Werknemers die mindful zijn verbeteren hun productiviteit, werken veiliger en ze reageren beter op onverwachte omstandigheden.

Doelgroep

Deze opleiding is gericht op iedereen die via zelfreflectie en focus op de huidige omgeving een groter vermogen wil hebben om activiteiten en uitdagingen aan te gaan.

Methodiek

Via inzicht en oefeningen in mindfulness gaan we eerst onszelf, onze authenticiteit en onze attitudes ontdekken en leren we objectiever naar onze gevoelens, denkwijze en handelingen te kijken. Hierdoor kunnen we onze talenten beter gaan ontwikkelen. Door acceptatie van onze grenzen kunnen we op onze sterktes gaan richten.

Op het interpersoonlijk niveau ontwikkelen we kwaliteiten zoals medeleven, begrip, respect en acceptatie van anderen zoals ze zijn.

Op het spirituele niveau geeft het een diep begrip en relatie tot het groter geheel van de dingen die betekenis geven aan ons leven en ons drijven, het leidt tot kalmte en congruentie in het voelen, denken en doen.

Programma

4 sessies van 3 uur

- Wat is mindfulness
- Voordelen mindfulness
- Acceptatie
- Aandachtstraining
- Het dagelijks leven
- Omgaan met uitdagingen
- Mindfulness oefeningen

