



Op weg naar een
vitaal bedrijf
met **energieke**
medewerkers

Training in stresspreventie en persoonlijke
effectiviteit voor bedrijven

Preventief werken aan een gezond en vitaal bedrijf

Hoe kun je ervoor zorgen dat jouw medewerkers plezier houden in hun werk, blijven ontwikkelen en ook mentaal en fysiek gezond blijven?

Investeren in de vitaliteit van je medewerkers loont enorm en vaak vrijwel direct.

De kosten en het verzuim door werkstress nemen toe. Zichtbare en minder zichtbare bedrijfskosten die vaak voorkomen kunnen worden.

Incompanytraining Mindful op kantoor

Een praktische incompanytraining van 8 weken die jouw medewerkers leert om vol energie en helderheid te kunnen werken. Wekelijks trainen we 1,5 uur op kantoor. Na iedere sessie volgt een online module met meer verdieping en praktische oefeningen die in eigen tempo, op ieder moment van de dag gedaan kunnen worden.

Op weg naar een vitaal bedrijfsfundament.



Goed werkgeverschap en talent

Je wil dat je medewerkers blijven groeien en vol energie kunnen werken. Een gezond en vitaal bedrijf leidt tot succes en maakt groei mogelijk. Talent in jouw organisatie wil je behouden en nieuw talent aantrekken. In de jacht op schaars talent wordt veel meer verwacht van werkgevers.



Stresspreventie

Een beetje spanning kan geen kwaad, sterker nog: stress houdt ons scherp. Maar als deze spanning te lang aanhoudt, kan het lichamelijke en mentale klachten opleveren. In de training ontwikkelen jouw medewerkers een eigen toolbox met oefeningen om 'negatieve stress' te lijf te gaan.



Volledige integratie met werk

De trainingen van Mindful op kantoor zijn specifiek voor op de werkplek ontwikkeld. Met focus op persoonlijk energiemangement, versterken van concentratie en stressbestendigheid. Bespaar op ziekteverzuim en investeer in een bedrijf met gezonde en energieke medewerkers.

Je wil dat je medewerkers blijven groeien en vol energie kunnen werken

Preventief aan de slag

Met de incompanytraining van [Mindful op kantoor](#) ontwikkelen jouw medewerkers een eigen **toolbox** met oefeningen en methodieken die ingezet kunnen worden om de 'negatieve stress' te lijf te gaan. Daarnaast wordt er ook gewerkt aan het versterken van aandacht, wat leidt tot meer focus en overzicht. **Door inzicht in de eigen energicyclus leren jouw medewerkers energie op een efficiënte wijze te managen.** En door simpelweg aanwezig te zijn in het lichaam ontstaat er direct meer ruimte en rust in gedachten.

Resultaat: na afloop van de training zijn medewerkers in staat om met meer rust en overzicht hun werk te doen, prioriteiten te stellen, grenzen te herkennen en bewaken en tijdens en na het werk tot rust te komen.

"Stress is niet de tegenstander van grote prestaties, de grootste vijand is de afwezigheid van herstel."

Voor wie?

Voor bedrijven die de visie hebben dat vitale medewerkers een krachtige organisatie vormen. Het succes van een bedrijf wordt bepaald door de medewerkers die er werken. Als zij de juiste mindset hebben, effectief en met optimisme werken, dan vertaalt zich dat terug in het bedrijfsresultaat. Medewerkers die deze training volgen, zitten 'beter in hun vel' doordat ze efficiënter met hun energie omgaan.

Aantal deelnemers: 8 tot 12 medewerkers per training

Investing

Je investering voor de incompanytraining van 8 weken is € 1.250,- excl. 21% btw per medewerker. Dit is inclusief alle trainingsmaterialen. Na 8 weken hebben jouw medewerkers onbepaald toegang tot het volledige programma. Alle werkboeken en audiobestanden kunnen onbepaald worden gedownload.

Mindful op kantoor

Myrthe Kraai

+31(0)6 234 578 28

myrthe@mindfulopkantoor.nl

www.mindfulopkantoor.nl