



Mindfulness
workshops en
meditatie momenten
voor organisaties

Het gevolg? Minder stress, meer optimisme, een betere focus, meer ruimte voor creativiteit en meer flexibiliteit bij veranderingen.



De workshops en meditatie momenten van Mindful op kantoor zijn specifiek voor op de werkplek ontwikkeld. Met focus op persoonlijk energiemangement, versterken van concentratie en stressbestendigheid.

Een wetenschappelijk onderbouwde aanpak om beter met stress en gepeker om te gaan. Mindful werken versterkt de vitaliteit en draagt bij aan de duurzame inzetbaarheid van jouw medewerkers.

Bij veel organisaties is het daarom ook onderdeel van het Human Resource beleid. Het succes van een organisatie wordt voor een groot deel bepaald door de mensen die er werken.

Het gevolg? Minder stress, meer optimisme, een betere focus, meer ruimte voor creativiteit en meer flexibiliteit bij veranderingen.



Workshop Mindfulness

Mindfulness vaardigheden leer je onder andere door het doen van aandachttoefeningen gericht op het lichaam, gedachten, ademhaling en dagelijkse activiteiten. Een must-learn voor iedere professional die lekker in zijn energie en toekomstbestendig wil blijven werken!

In een 2,5 uur durende interactieve workshop gaan we in op 3 essentiële onderdelen:

1. Aandacht: de basis van mentale training
2. Energie: van timemanagement naar energiemangement
3. Focus: de kunst van concentratie en afdwalen

Veel kennis en nieuwe inzichten. Herkenbare praktijkvoorbeelden, toepasbare theorie en praktische oefeningen wisselen elkaar af. In de workshop gaan we ook actief met de technieken aan de slag, inclusief 2 geleide meditaties. Praktische handvatten die direct in het werk toepasbaar zijn.



De workshop wordt vaak ingezet op ontwikkelingsdagen, studiedagen of tijdens vitaliteitsweken.



8 tot 20 deelnemers



Meditatie momenten

Meditatie is een effectieve methode om je geest te trainen en te leren om met volle aandacht te werken. Een belangrijk onderdeel van mindfulness waarbij je zowel leert te ontspannen als de aandacht te richten op dat wat op dit moment van belang is. [Met als resultaat](#): rust in lichaam en geest, meer helderheid, een betere concentratie en meer focus. Een moment om in te checken. Hoe gaat het nu met mij en hoe is het met mijn stress level gesteld?

Hoe werkt het?

De meditatie momenten worden wekelijks gegeven in organisaties op ochtenden, tussen de middag of aan het einde van de dag. Mindful op kantoor geeft dan geleide meditaties van 15-25 minuten. Daarna volgt een nabespreking. Het nabespreken is een essentieel onderdeel van de meditatie. Hierdoor ontstaat reflectie en worden soms 'onhandige' patronen die dagelijks terug komen zichtbaar. De deelnemers krijgen verschillende geleide meditaties mee naar huis als audiobestand.

Wat doet mediteren met je volgens de wetenschap?

- ✓ Versterkt je immuunsysteem
- ✓ Maakt je positiever
- ✓ Vermindert depressies en angsten
- ✓ Vermindert stress en stressgerelateerde klachten
- ✓ Verbeterd je concentratie
- ✓ Verbeterd je slaap

 Een vergaderruimte kan ingericht worden als meditatieruimte.

 max. 15 deelnemers

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

Referenties

“De workshop heeft mij geholpen om tegenwicht te bieden in een werkomgeving waar veel gevraagd wordt. De praktische toepasbaarheid maakt dat ik het makkelijk in mijn werkdag kan toepassen.” Menno - Gemeente Bergen op Zoom

“De meditaties waren heel rustgevend. Dit kwam op een goed moment na een drukke week.” Daan - Gemeente Bergen op Zoom

“Voor mij was de workshop een bewustwording dat hoe ik nu zonder aandacht bezig ben niet zo handig voor me werkt. Dat ik dit gemakkelijk kan ombuigen geeft me een positief gevoel. Dat kom ook zeker door de manier waarop de workshop werd gegeven.” Iris - Provincie Noord-Brabant

Mindful op kantoor

Myrthe Kraai

+31(0)6 234 578 28

myrthe@mindfulopkantoor.nl

www.mindfulopkantoor.nl