

Mindfulness

Herken jij ook dat je meer en meer taken krijgt op je werk en dat er zelden iets verdwijnt? Dat je amper tijd hebt om even te pauzeren, even op adem te komen? Dat je rent van de ene naar de andere afspraak? Misschien herken je zelfs het gevoel geen eigen inbreng meer te hebben, alsof je door móét gaan om alles af te krijgen? Komt bij jou misschien ook de balans tussen werk en privé in het gedrang? Alsof je geleefd wordt.

Misschien heb je jezelf al wel eens de vraag gesteld of het anders zou kunnen, of jij het anders zou kunnen doen? Zodat je anders met de stress van je werk en je leven om kunt gaan? Mindfulness is een manier om meer balans in je werk en in je leven te brengen.



Aandacht
voor jezelf



Automatische
pilot



Balans
werk en
privé



Goed
voor jezelf
zorgen



Je wordt
geleefd



Omgaan met
stress

Mindfulness

Mindfulness betekent aandachtig of opmerkzaam zijn, bewust ervaren wat er nu is. Onze aandacht is vaak afgeleid van wat we aan het doen zijn, we zijn tegelijkertijd aan het denken over heel veel andere dingen. Herinneringen uit het verleden of situaties die zich juist in de toekomst zouden kunnen voordoen. Dit gebeurt gewoon, het gaat vanzelf, automatisch. Deze automatische reacties leiden tot meer stress, spanning, angst of somberheid. Hoe harder we ons best doen iets niet te voelen of te denken, hoe sterker het wordt.

De training

Voorafgaand aan de training is er een kennismakingsgesprek met de trainer. De training kent acht bijeenkomsten van twee uur. Daarnaast is het de bedoeling dat je dagelijks een uur vrijmaakt om te oefenen met de verschillende meditatie-oefeningen. Tijdens de mindfulnesstraining leer je met behulp van meditatietechnieken, anders met klachten, zoals stress, om te gaan. We maken gebruik van meditaties die gericht zijn op dagelijkse activiteiten, op ademhaling, lichaamssensaties, beweging en zintuigen. Het doel is om waarschuwingssignalen en klachten niet langer te onderdrukken of weg te werken, maar ze juist beter te leren (h)erkennen. Alleen zo krijg je er meer grip op in de toekomst. In plaats van de automatische reacties leer je dus bewust te kiezen hoe je wilt reageren zodra zich de eerste signalen van stress of andere klachten laten zien.

Inhoud

Tijdens de acht verschillende thema's wordt er onder meer ingegaan op:

- Herkennen en erkennen dat we veel op de automatische piloot doen.
- Bewust worden hoe we in het algemeen reageren op ervaringen: vermijden van ongemak en vastklampen aan prettige ervaringen.
- Anders met dingen omgaan door toe te staan dat het goed is zoals het nu is.
- Gedachten beperken veelal ons vermogen om anders met ervaringen om te gaan.
- Persoonlijke alarmsignalen herkennen en een preventieplan maken.
- Regelmatig mediteren om evenwicht in het leven te bewaren en terugval te voorkomen.

De trainer

Jenny Stolte heeft werkervaring in zowel het bedrijfsleven als in de gezondheidszorg. De laatste jaren werkt ze als gedragswetenschapper in de geestelijke gezondheidszorg, de GGZ. Ze heeft ruime ervaring als gecertificeerd mindfulnesstrainer en is zodoende ook bekend bij zorgverzekeraars in Nederland. Jenny beoefent Qi Gong, een vorm van bewegingsmeditatie, die ook terugkomt in de mindfulnesstraining. Naast mindfulnesstrainer is Jenny opgeleid als trainer Acceptance and Commitment Therapy (ACT) en Compassietrainer (Mindfulness Based Compassionate Living). In Jenny's leven zijn aandacht, bewustwording, meditatie, vriendelijkheid en zelfcompassie belangrijke waarden.

De trainingslocatie

De mindfulness trainingen van Lavori worden gegeven bij onze partner Fitland XL Sittard. Fitland biedt onder 1 dak volop mogelijkheden in ontspanning, sport, opleiden en leisure.

Locatiegegevens Fitland XL Sittard: Milaanstraat 115 - 6135 LH Sittard. Data zijn te vinden op www.lavori.nl/mindfulness

Aanmelding en investering

Wil je meer weten kun je bellen met 043-3101861 of met je contactpersoon binnen Lavori. Als je interesse hebt kun je je aanmelden via www.lavori.nl/mindfulness. Kijk op de website wanneer de eerstvolgende training start. Na aanmelding volgt er een kennismakingsgesprek. Deelnemen aan de training betekent investeren in je mentale gezondheid, weerbaarheid en veerkracht. Naast dat je in jezelf investeert kun je de kosten voor de training afhankelijk van je zorgverzekering vergoed krijgen. Daarnaast investeren ook werkgevers vaak mee in deze trainingen. De prijs voor de 8-weekse training, materialen en tussentijdse individuele begeleiding bedraagt €475,- excl. BTW.