



FORMATION

Mindfulness ontdekken

Burn-out

Persoonlijke ontwikkeling

Stress

Management

CODE PRODUIT

V0205

Thématique

Beter omgaan met emoties, stress, angsten via mindfulness.

Wat is mindfulness? Het is een manier van zijn, een houding tegenover eigen ervaringen, een methode om met afwijkende emoties om te gaan via waarnemen en aanvaarden van de eigen beleving (sensaties, emoties, gedachten, acties).

Objectifs

- De mogelijkheden ontdekken die mindfulness biedt voor de eigen persoon en toegepast in werksomgeving.
- De modus «automatische piloot» verlaten, bewuster aanwezig zijn, ruimte creëren voor open en milde aandacht, emoties beter onder controle houden.

Programme

Inhoud van de opleiding:

Sensibilisering tot mindfulness: kennismakingsworkshops.

Deze workshop is niet bedoeld om u alles over Mindfulness te leren (bekijk daartoe het volledige trainingsprogramma van 8 weken). Het is een basisvoorwaarde om de volledige opleiding te kunnen volgen.

Het opzet is u te laten ontdekken hoe mindfulness in het dagelijkse leven van iemand in een onderneming/organisatie kan helpen om met stress, angsten, intense emoties en agressiviteit om te gaan.

Deze workshop biedt deelnemers de kans om enkele aspecten van mindfulness-meditatie te ontdekken via elementaire basisoefeningen die je makkelijk kan uitvoeren in de onderneming.

Méthode

Dit programma beantwoordt aan de protocollen opgesteld en gevalideerd door MBI (Mindfulness Based Interventions):

- Door Zindel Segal, Mark Williams en John Teasdale (MBCT: Mindfulness Based Cognitive Therapy).
- Door Jon Kabat-Zinn (MBSR: Mindfulness Based Stress Reduction).
- Praktijkoefeningen.
- Syllabus en brochure bestemd voor de deelnemers.

Public

Elk publiek.