



FORMATION

Training mindfulness in 8 weken

Burn-out

Persoonlijke ontwikkeling

Stress

Management

CODE PRODUIT

V0206

Thématique

Wat is mindfulness?

«Het is de ontwikkeling van de capaciteit om uw aandacht op een bepaalde wijze te richten, namelijk doelbewust, in het heden, niet-veroordelend, op de dingen zoals die zich voordoen» (Jon Kabat-Zinn).

Mindfulness helpt dus om realiteit en gedachten van elkaar los te koppelen. Het helpt tevens beter om te gaan met emoties, stress, angst en pijn; het bevordert concentratie en reflectie, creativiteit, mentale flexibiliteit, het luisteren.

Om bewust te leren leven, is een echt trainingsprogramma onontbeerlijk. Dat volledige programma van 8 weken volgt de protocollen die werden uitgewerkt door Jon Kabat-Zinn, die mindfulness in de jaren 70 introduceerde. Ze werden vervolgens overgenomen door Zindel Segal en diens collega's in het kader van hun onderzoek naar de preventie van terugkerende depressies (MBSR- en MBCT-programma's).

Objectifs

U trainen in mindfulness via een gestructureerd en opbouwend programma van 8 weken.

Waarom mindfulness in de onderneming?

Omdat mindfulness helpt om beter om te gaan met emoties is het efficiënt gebleken bij de preventie van burn-out en de beheersing van andere psychosociale risico's (stress, geweld op het werk, conflicten...). Het helpt tevens nieuwe burn-outs of depressies te vermijden.

Het nut van mindfulness in de ontwikkeling van cognitieve vaardigheden is erkend:

concentratie, flexibiliteit, creativiteit.

Door medewerkers zich bewuster van zichzelf te laten worden, bevordert mindfulness empathie en luisterbereidheid en dus de interpersoonlijke relaties op het werk.

Mindfulness versterkt tevens het leiderschap van managers:

nemen van beslissingen, luisteren, ontkoppeling...

Programme

Duur: Volledig opleidingsprogramma mindfulness (cyclus van 8 weken).

Een gestructureerd en opbouwend programma in groep (10 tot max. 20 personen) tijdens acht halve dagen. Tijdens de wekelijkse sessies leren de deelnemers om te mediteren volgens de protocollen die werden opgesteld door Jon Kabat-Zinn en Zindel Segal; We worden gesuperviseerd door het team van professor Pierre Philippot van de faculteit psychologie van de UCL. De praktijk wordt aangevuld door uitwisselingen, theoretische inbreng en psycho-educatieve aspecten.

Deelname is geheel vrijwillig.

Om deel te nemen, moeten de geïnteresseerden:

- Deelnemen aan een bewustmakingsworkshop.
- Zich ertoe verbinden op elke sessie aanwezig te zijn (tenzij bij overmacht).
- Thuis de oefeningen doen (ten minste 30 min. per dag).

Méthode

Public

- Personen die in hun werk zowel met een erg hoge mentale als emotionele belasting worden geconfronteerd.
- Personen die burn-out willen voorkomen of die herstellen na een burn-out; Mindfulness is nuttig in het stadium van preventie en helpt om hervallen te vermijden.
- Over het algemeen is het geschikt voor iedereen die «de automatische piloot» wil uitschakelen, bewuster aanwezig wil zijn, zich beter wil leren concentreren en zijn emoties beter onder controle wil leren houden.

Contra-indicaties: Het is niet aangewezen het programma te volgen indien men acuut met stress wordt geconfronteerd, zoals tijdens de decompensatiefase na een burn-out of een ernstige depressie; onze docenten zullen de deelnemers daarop wijzen.