

Meet Mindfulness

Meet Mindfulness is een leuke- en interactieve workshop om kennis te maken met Mindfulness.

Wil je meer weten over mindfulness? Wil je weten wat mindfulness je in je werk en privéleven kan brengen? Wil je kennismaken met een aantal oefeningen? Dan kunnen we deze introductietraining van 2 uur aanbevelen. De trainer is een ervaren mindfulnesstrainer.

Dit is Meet Mindfulness

- groepsbijeenkomst van 2 uur
- praktische insteek, met wetenschappelijke onderbouwing
- combinatie van inzichten en verschillende typen oefeningen

Dit leer je

- je maakt op een interactieve manier kennis met mindfulness en de achtergronden ervan
- je krijgt een beeld van wat mindfulness wel en niet is
- je hebt inzicht in hoe mindfulness jou in je werk kan ondersteunen

Dit bereik je

Je hebt kennism gemaakt met mindfulness. Je hebt een beeld van wat mindfulness je op het werk en privé kan brengen en kunt beoordelen of je je er verder in wilt verdiepen, bijvoorbeeld met behulp van Mindfulness Individueel of Mindfulness Groep.

Individueel - **groep**
1 : 1 - online
educatief - preventief - curatief

Matched Care categorie:
@work @risk @home

Aantal uren:
0 2 4 6 8 10 12 14

Doorlooptijd in weken:
0 2 4 6 8 10 12



Dit maakt Meet Mindfulness uniek:

- beschikbaar in het Nederlands en Engels
- overzichtelijke introductie in mindfulness en wetenschappelijk onderzochte effecten
- eerste proeverij met korte oefeningen
- stilstaan bij of en hoe mindfulness zou kunnen passen binnen de eigen (werk) context

Shared Ambition biedt oplossingen voor drie doelgroepen

@Work

Voor medewerkers die aan het werk zijn en mentaal gezond willen blijven

@Risk

Voor medewerkers die een risico lopen om uit te vallen

@Home

Voor medewerkers die gedeeltelijk of geheel verzuim

Matched Care Concept

@Work / Educatief		@Risk / Preventief		@Home/ Curatief	
Goede balans	Te veel (in) spanning	Toename herstelbehoefte	Toename hersteltekort	Ontregeld stress mechanisme	Chronische stressfactoren
Gezonde stress	Te weinig herstel	Ontstaan van chronische stressreactie	Continuering chronische stressreactie	Gezondheids schade	Verandering in fysieke systeem
Presteren	Vermoeid	Stress	Overbelast	Overspannen	Burnout

Onze oplossingen

Trainingen & Workshops	Veerkracht	Mindfulness	(Psychologische) coaching	Psychologische interventies	Psychodiagnostiek
------------------------	------------	-------------	---------------------------	-----------------------------	-------------------

Job Vitality voor duurzame inzetbaarheid

Gunstig verloop	Onderhoud nodig	Bedreiging duurzame inzetbaarheid
Bewustwording	Zelfonderzoek	Coaching
		(Multidisciplinaire) Interventie

Samen aan de slag

Shared Ambition is specialist in arbeidsgerelateerde psychologische gezondheid.

Wil je meer weten over Shared Ambition en/of over onze producten en diensten, kijk dan op de site of neem contact op.

Shared Ambition BV - Markenhaven 25C
3826 AC Amersfoort - 033-433 70 10

www.sharedambition.com
info@sharedambition.com

