

Mindfulness Groep

Mindfulness Groep is een online mindfulness-programma met groepstraining, ontwikkeld vanuit wetenschappelijke onderbouwing en gericht op werk.

Mindfulness Groep is een 8-weekse e-training mindfulness via het internet die je volgt wanneer het jou uitkomt. Je leert om betere keuzes te maken in het omgaan met moeilijke omstandigheden, bijvoorbeeld op je werk. In de groepsbijeenkomsten krijg je uitleg over de werking van mindfulness, doe je oefeningen en sta je stil bij toepassingen van mindfulness in het werk en je privéleven. Een groep bestaat uit maximaal 12 personen. De trainer is een ervaren mindfulnesstrainer.

Dit is Mindfulness Groep

- 3 groepsbijeenkomsten van 2 uur
- interactieve oefeningen via een 8 weeks e-trainingsprogramma
- delen van persoonlijke ervaringen/praktijkvoorbeelden en vertaling naar werkvloersituaties
- 10 minuten trainen per dag

Dit leer je

- je aandacht richten op het hier en nu met als doel het verscherpen van je focus
- bewuste keuzes maken/minder automatisch reageren
- eigen oordelen herkennen en parkeren
- het vertalen van de genoemde vaardigheden naar het dagelijks leven en werk
- energimanagement

Dit bereik je

Je hebt vaardigheden ontwikkeld die je helpen bij het verbeteren van je bewustwording en concentratie. Je staat meer stil bij je eigen belevingen en grenzen en maakt hier keuzes in.

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 Mindfulness Groep uniek:

- oefenen waar en wanneer je maar wilt
- werken aan je eigen aandachtspunten en toepassingsgebieden
- werk gerelateerde component: in oefeningen en in begeleiding
- alle coaches zijn ervaren Mindfulness-trainers en bij gecertificeerde instituten opgeleid
- ervaringen delen en leren van elkaar
- voor in company groepen: steun hebben aan elkaar en 'een stok achter de deur' bij oefenen en toepassen

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 verzuimen

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.

T +31 (0)33-433 70 10
www.sharedambition.com
info@sharedambition.com

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

