

Stress voorkomen en managen via Mindfulness

*Te dikwijls staan we op 'automatische piloot', met alle gevolgen vandien...
Mindfulness helpt ons bewust te zijn en gepast te reageren. Zin om ervan te proeven?*

Doelgroep

Voor iedereen, en in het bijzonder mensen die zich in stresserende omstandigheden bevinden (omstandigheden van zowel professionele, medische, familiale of relationele aard) of diegenen die hun algemeen welzijn actief willen verbeteren.

Doelstelling

Mindfulness is leren echt aanwezig te zijn bij wat men beleeft.

Deze methodiek helpt ons om onze kolkende geest evenals onze terugkomende vragen, angsten en bezorgdheden over de toekomst tot rust te brengen.

Het helpt ons om los te laten en ons te openen voor de mogelijkheden in het leven.

Diverse wetenschappelijke studies hebben bewezen dat mindfulness beoefenen de weerstand tegen stress verhoogt evenals de buffer verstevigt om zo burn-out en depressie te voorkomen. Door het oefenen met gerichte aandacht leer je de 'automatische piloot' achterwege te laten en zo focussen op het hier en nu. Je leert gedachten te laten voorbijgaan zonder eraan vast te haken.

De praktijk van mindfulness helpt ons om bewust keuzes te maken, beter om te gaan met emoties en serener zijn.

Dankzij deze opleiding zal je Mindfulness in je dagelijks leven integreren.

Programma

Het betreft hier een volledige initiatie, moduleerbaar in functie van de tijd die de deelnemers eraan willen besteden.

De deelnemers experimenteren Mindfulness via :

- Een basis, een theoretische background
- De praktijk met geleide meditaties, in verschillende posities (zittend, liggend, stappend, yoga doend)
- Eenvoudige bewegingsoefeningen
- Groepsdiscussies
- Het aanleren van sessies om individueel te oefenen, thuis of op het werk

Lesgever: de opleiding wordt verzorgd door een ervaren en gecertificeerde BAO senior coach.

Praktisch

- Duurtijd: per ½ dag
- Plaats: de opleiding kan zowel plaatsvinden in uw kantoren als in ons opleidingscentrum.
- Ontspannen kledij, yogamat, meditatiekussen (facultatief).