

# Mindfulness at Work

*Een aandachtstraining! Erop gericht om effectiever en praktischer om te leren gaan met lastige situaties, gevoelens en klachten. Mindfulness wordt onder meer ingezet in de gezondheidszorg en het bedrijfsleven, maar kan ook praktisch worden gebruikt op de werkvloer of in het privéleven.*

## **Voor wie?**

- Mensen met arbeidsgerelateerde klachten zoals vermoeidheid, concentratieproblemen of burn-out.
- Mensen met stressgerelateerde klachten, depressieve klachten, angstklachten, psychosociale problematiek.
- Mensen die meer inzicht willen in eigen patronen en bewuster willen leven en werken.

## **Wat levert het op?**

- Verminderde kans op langdurige spanningsklachten.
- Verbeterde communicatie (op het werk).
- Aandachtiger kunnen werken.
- Meer inzicht in eigen gevoelens, gedrag en gewoonten.
- Meer keuzevrijheid, bewuster kunnen afwegen of en hoe je reageert.

## **Wanneer en waar is het?**

- Er starten zeer regelmatig nieuwe groepen. Voor de exacte data en locaties kunt u terecht op onze website: [www.mindatwork.org](http://www.mindatwork.org)
- De training bestaat uit 8 bijeenkomsten van 2,5 uur. Vooraf is er een kort kennismakingsgesprek en achteraf is er een evaluatie met iedere deelnemer.
- Het minimum aantal deelnemers is 6.

## **Kosten**

- De prijs is € 455,00 inclusief trainingsmap en cd, exclusief BTW.
- Heeft u momenteel een dienstverband? Mogelijk kunnen de kosten (deels) door uw werkgever vergoed worden.
- Het is ook mogelijk deze training in-company te verzorgen, vraag ons om een vrijblijvende offerte.

## **Workshop**

*Een workshop van een dagdeel ter kennismaking behoort ook tot de mogelijkheden. Bel gerust.*

