



HR 144

[www.merlijngroep.nl](http://www.merlijngroep.nl)

*Merlijn*

## **Mindfulness voor de Professional**

aandacht / ontspanning/ zelfvertrouwen



# Mindfulness voor de Professional

aandacht / ontspanning / zelfvertrouwen

## Introductie

Leidinggevenden en medewerkers op verantwoordelijke posities worden vaak geconfronteerd met stressvolle situaties. We weten al heel lang dat stress nummer één is op de lijst van oorzaken van ziekte-uitval en van conflicten op het werk.

In de medische wereld wordt MBSR (mindfulness based stress reduction) reeds lang met succes toegepast om aan stress en spanning gerelateerde klachten te behandelen. In management opleidingen is mindfulness al "hot". Deze aanpak kunnen we nu breed inzetten voor iedere professional die met spanningen in het werk te maken kan krijgen.

In deze workshop wordt mindfulness niet alleen gebruikt als middel tot ontspanning en ter bestrijding van stress. Tijdige inzet van mindfulness leidt tot het voorkómen van spanningen, maar verhoogt ook de arbeidsvreugde en daarmee de kwaliteit van leven en werken. Er wordt geleerd en geoefend om tegelijkertijd ontspannen, wakker, aandachtig en vrij(er) van oordelen te zijn. Dat helpt weer om met meer zelfvertrouwen een rustpunt te zijn te midden van de hectiek van alledag.

## Doel van de training

De workshop is ervaringsgericht. Er wordt geleerd aan de hand van eigen ervaringsmomenten.

Leerdoelen zijn:

- Inzicht verwerven in, en ervaren, wat het betekent om 'mindful' te zijn, met een theoretisch fundament en verankerd in de eigen ervaring;
- Onderzoek naar, en het eigen maken van, een persoonlijke manier om mindful te zijn;
- Onderzoek naar en het eigen maken van een persoonlijke stijl om mindfulness in de praktijk van het dagelijks leven in te zetten;
- Bewustwording van de eigen (voor) oordelen, opvattingen, gevoelens etc. die de openheid van mindfulness bemoeilijken en leren daarmee om te gaan;
- Bevorderen om als professional met meer aandacht, wakker en ontspannen, en vol zelfvertrouwen aanwezig te zijn;

*Samengevat: Leren mindfulness effectief in te zetten.*

## Vorbereiding en aanpak van de training

In de workshop wordt enige aandacht gegeven aan theorie en kennisoverdracht en aan het aanleren van vaardigheden. Het zwaartepunt ligt evenwel bij de zelfreflectie van de deelnemer die door middel van gestructureerde oefeningen ervaart wat mindfulness voor hem of haar persoonlijk - en daarmee ook in de praktijk - kan betekenen.

- |               |                                                         |
|---------------|---------------------------------------------------------|
| Theorie:      | - Wat is mindfulness;                                   |
|               | - Achtergrond en mogelijke toepassingen in de praktijk; |
| Vaardigheden: | - Mindfulness                                           |
|               | - Herkennen;                                            |
|               | - Oproepen in je zelf;                                  |
|               | - Oproepen bij anderen;                                 |
|               | - Gebruiken in een conflictsituatie;                    |
| Attitude:     | - "zijn" in plaats van "doen";                          |
|               | - Aandacht . ontspanning . zelfvertrouwen               |

## Onderdelen van de training

Op voorhand wordt studiemateriaal toegezonden. Naast enige theorie zal de workshop grotendeels bestaan uit interactieve en andere oefeningen op de niveaus van geest, spraak en lichaam.

Deelnemers worden uitgenodigd hun persoonlijke manier van reageren op spanning en stress te onderzoeken en exploreren, om van daar uit de weg naar mindfulness te ontdekken en te ontwikkelen. Er wordt gewerkt met een werkboek, waarin de deelnemers hun ontwikkelingsreis kunnen bijhouden.

Als tweede onderdeel van de workshop zal in gestructureerde rollenspelen het geleerde en ervaren in de praktijk worden gebracht.

## Mogelijkheden na afloop van de training

Mindfulness is als 'zijnstoestand' niet volledig in een workshop te leren, maar vraagt om voortdurende aandacht en onderhoud. Aan het einde van de workshop zullen de deelnemers mogelijkheden worden aangereikt om met de mindfulness beoefening verder te gaan en om elkaar daarin te ondersteunen.

Door de trainer wordt verdere ondersteuning en coaching geboden.

## Open inschrijving

De training duurt twee dagen (vier dagdelen: zie hierachter het programma). Voor actuele data verwijzen wij u naar onze website: [www.merlijngroep.nl](http://www.merlijngroep.nl)

## Trainers en locatie

Voor nadere informatie over de trainer verwijzen wij u naar onze website: [www.merlijngroep.nl](http://www.merlijngroep.nl)

## Incompany-training

Bij een incompany-training wordt na overleg over de specifieke wensen van uw organisatie een offerte aangeboden.

## **PROGRAMMA**

### **Mindfulness voor de Professional**

#### **aandacht ontspanning zelfvertrouwen**

## **Dag 1**

### **Ochtendprogramma**

10.00 - 11.15 : Welkom en algemene inleiding (achtergrond en doelen van de training/ toelichting programma) kennismaking

11.15 - 11.45 : Pauze

11.45 - 13.00 : Theorie over en eigen ervaring met mindfulness / oefeningen

13.00 - 14.00 : Lunch

### **Middagprogramma**

14.00 - 14.10 : Bespreking middagprogramma

14.10 - 14.45 : Mindfulness en emoties

14.45 - 15.45 : Verfijning beoefening mindfulness / lichaam, spraak en geest

15.45 - 16.15 : Pauze

16.15 - 17.00 : Individuele wegen naar mindfulness

## **PROGRAMMA**

### **Mindfulness voor de Professional**

#### **aandacht ontspanning zelfvertrouwen**

## **Dag 2**

### **Ochtendprogramma**

09.00 - 10.00 : Mindfulness in de praktijk

10.00 - 11.15 : Oefenen, oefenen, oefenen in geleide rollenspelen

11.15 - 11.45 : Pauze

11.45 - 13.00 : Oefenen, oefenen, oefenen in geleide rollenspelen

13:00 - 14.00 : Lunch

### **Middagprogramma**

14.00 - 15.00 : Wat is er geleerd in de rollenspellen / bespreking toepasbaarheid in de praktijk

15.00 - 16.00 : Werken met aandachtspunten (met pauze tussendoor)

16.00 - 16.30 : Hoe nu verder

16.30 - 17.00 : Afsluiting, evaluatie