

Basistraining Bewust Zijn


HyMeRe
Praktijk voor therapie en verdieping

“To be able to concentrate for a considerable time is essential to difficult achievement.” ~
Bertrand Russell



HyMeRe
Drs. G.B.L.J. van der Lans
Havenzicht 15
2171 GV Sassenheim

Telefoon: 06 37 68 47 34
Email: info@hymere.nl
Website: www.hymere.nl

Basistraining Bewust Zijn

Wie herinnert die momenten niet: dat heerlijke gevoel van werk echt afkrijgen, zonder dat je echt gestoord werd door de gebruikelijke afleidingen. Alles loopt zoals het loopt en aan het eind is er veel gebeurd en gedaan. En als je naar huis gaat heb je nog energie over. Wat zou het fijn zijn om dat gevoel regelmatig in je werk te ervaren. Helaas is dat zeldzaam: de meeste mensen zijn blij als ze iets gedaan krijgen en niet al te gestresst naar huis gaan. Mindfulness is een manier om open in elke situatie te staan. Hierdoor blijf je open voor de uitdagingen, de ontspanningen en merk je wanneer een pauze nodig is. Kortom mindfulness versterkt een positief gedrag en gedrag is voor het grootste deel verantwoordelijk voor de uitkomst.



Stressreductie

Bijna iedereen heeft het druk, de één kan dat beter hanteren dan de ander, maar stress en spanningen ervaart iedereen wel eens. Als je lange periodes achter elkaar stress ervaart kan dat leiden tot overspannenheid of burn-out. Vaak zijn de eerste signalen prikkelbaarheid, vergeetachtigheid en een star gedrag. In deze cursus wordt er aandacht besteedt aan oefeningen om een bewust brein te krijgen en een bewustzijn voor de gedachtes die onder het gestresste gedrag ligt. Mindfulness beoefening kan het proces van overspanning en burn-out voorkomen.

Resultaten van de training

Deelnemers worden bewust van hun gedrag en de onderliggende gedachtes en kunnen hier dan ook op inspringen. Door de oefeningen hebben ze ook de middelen in handen om het patroon te doorbreken. En omdat ze open staan voor wat er voor hun ligt, kunnen ze eerder met een creatieve oplossing komen.

Waarom deze cursus binnen uw bedrijf?

- Het energieniveau en de fysieke gezondheid van uw medewerkers zal toenemen
- Medewerkers kunnen gemakkelijker de aandacht bij taken houden en hebben minder last van geheugenverlies
- Medewerkers vinden manieren om tot rust te komen en te ontspannen
- On-the-job zijn medewerkers meer ontspannen en kunnen daardoor de werkdruk beter aan
- De kans op psychische klachten als overspannenheid, burn-out en depressie wordt geminimaliseerd
- Zelfvertrouwen, authenticiteit en veerkracht neemt toe.

De voordelen voor uw bedrijf.

Medewerkers die beter in hun vel zitten en effectiever hun werk doen is al een groot voordeel. Dit heeft zijn directe effect op de werksfeer, de werktevredenheid en natuurlijk de ziekteverzuim cijfers.

Vraag geheel vrijblijvend een kennismakingsgesprek aan, ik ben bereikbaar via
Telefoon: 06 37 68 47 34
E-mail: info@hymere.nl

