

“Mindfulness”.
Uitschakelen van de automatische piloot.



Edufit, Graaf Florisweg 30, 2805 AL Gouda
tel: 0182 - 519292, www.edufit.nl, info@edufit.nl

Wil je meer regie over jouw eigen leven?

Edufit is een bureau met als missie: inspireren, stimuleren en ondersteunen van particulieren, professionals, en organisaties op het gebied van Educatie, Bewegen en Gezondheid.

Persoonlijke inspiratieworkshops

Deze inspiratieworkshops zijn bedoeld voor iedereen die meer regie over zijn eigen leven wil krijgen en zijn efficiëntie, effectiviteit of werkplezier wil vergroten.

Workshop: “Mindfulness”

Werk, gezin, familie, vrienden, sporten, muziek maken, naar het theater gaan, reizen, cursussen doen..... Veel mensen zijn zo druk bezig met al die activiteiten in hun leven in te passen dat ze als het ware in de toekomst leven. Soms gaan er heel veel activiteiten op de automatische piloot en is er geen tijd om stil te staan bij gedachten, gevoelens en ervaringen in het nu. Ons denken is eigenlijk meer bezig met wat geweest is of wat nog gaat komen, dan met de situatie waarin we NU zijn.

Deze gedachten zetten ons heel vaak automatisch op ‘ingesleten sporen’ in onze geest met de daarbij behorende gevoelens en gedragingen. We herhalen onszelf als het ware. We voelen ons gespannen en we piekeren ons suf en toch leidt het nergens toe. Het is verbazingwekkend om te zien hoeveel macht we onbewust aan deze gedachten toekennen. Ze kunnen ons gek maken, en dat gebeurt ook vaak! Op deze manier raken we niet alleen het bewustzijn van het huidige moment kwijt, maar ook de vrijheid om te kiezen of we er iets aan zullen doen en zo ja, wat?

Piekeren leidt vrijwel nooit tot een oplossing voor problemen en kost alleen maar energie en levensvreugde.

Door bewust in het hier en nu te staan terwijl je de dagelijkse dingen doet, ga je minder tobben en malen. Je hersenen krijgen simpelweg iets anders te doen. Bovendien krijg je meer oog voor klein geluk.

Mindfulness is een hulpmiddel om af te leren om altijd op de automatische piloot te leven. Daardoor ga je vanzelf minder piekeren en kun je stress beter hanteren. Doe één ding tegelijk. Wij mogen dan dol zijn op multitasking (veel dingen tegelijk doen), het levert wel de nodige stress op. Gelukkig worden we pas echt als we dingen met volle aandacht doen.

In deze inspiratieworkshop kun je mindfulness zelf ervaren. Na afloop weet je welke oefeningen je kunt doen om in het hier-en-nu te komen. Je merkt dat het nog niet meevalt om je gedachten te laten varen.

Doelen

Na afloop van de workshop kunnen de deelnemers:

- aangeven wat er onder het begrip mindfulness wordt verstaan.
- vertellen wat de meerwaarde kan zijn van mindfulness bij stress, depressies en piekeren.
- de verschillende soorten meditaties om in het hier-en-nu te komen in de praktijk toe te passen.

Programma

- Activerende opening en introductie
- Kennismaking
- Wat is mindfulness?
- Hoe voelt mindfulness?
- Afsluiting



Visie op opleiden en leren

De workshop is opgebouwd volgens het lesconcept van activerend opleiden. Daarnaast wordt bij de keuze van de werkvormen rekening gehouden met de verschillende soorten intelligenties. Hierdoor is de workshop afwisselend en interactief, en heeft u voldoende mogelijkheden om de informatie toe te passen.

Groepsgrootte

De minimale groepsgrootte is 5 personen. Maximaal kunnen 15 personen deelnemen. Van de deelnemers wordt een actieve deelname verwacht.

De docente/trainer

De workshop wordt gegeven door **Titia van der Ploeg**. Titia is allround communicatietrainer en -adviseur met ruime ervaring in het profit- en non-profit sector. Ze heeft in 2008 de opleiding tot trainer mindfulness gevolgd.



Haar motto is: mensen helpen het zelf te doen. Titia heeft boeken geschreven over vergaderen, het voeren van tweegesprekken en bladen maken.

Kosten

De workshop kan incompany worden gegeven op jouw eigen locatie. De kosten voor deze workshop bedragen € 1250,00 (inclusief 19 % btw). Dit bedrag is exclusief reiskosten. Bij een reisafstand van meer dan 100 km wordt een aangepast tarief berekend.

Contact

Voor aanvullende informatie kun je contact opnemen met Lia Bijkerk op 0182-519292 of via e-mail: l.bijkerk@edufit.nl