

# Aandachttraining **Mindfulness**

Meer plezier, vitaliteit en veerkracht in dagelijks leven en werk



## Aandachttraining Mindfulness

### Meer Plezier, Vitaliteit en Veerkracht in dagelijks leven en werk

Voel je de druk van dagelijks presteren in werk, reorganisaties of dat het werkplezier afneemt? Merk je dat aan je ziekteverzuim of misschien zelfs burn-out. Of er verandert veel en je hebt het gevoel dat je min of meer op de automatische piloot aan het werk bent met weinig creativiteit en plezier. Kortom, er zijn veel factoren die stress veroorzaken op de werkvloer.

#### Wat leer je in deze aandachttraining Mindfulness?

Mindfulness is gericht op bewustwording van de eigen gedachten, gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen en het ontdekken van automatische reacties op dagelijkse gebeurtenissen. Deze training is zeer effectief voor onze eigen, 'gezonde neuroses' en problemen in het dagelijks leven. Denk hierbij aan stress, geprikkeldheid, piekeren, minder goed slapen, hoofdpijn, neerslachtigheid of gebrek aan zelfvertrouwen. Mindfulness leert ons ook met mildheid en compassie te kijken naar ons dagelijks handelen en onze reactiepatronen. Niet alleen in privésfeer, maar ook op het werk.

In deze acht weken durende mindfulness training ontwikkel je meer zelfkennis en zelfinzicht en zit je aan het einde van de training beter in je vel. Het is daarmee dé training voor iedereen die anders wil leren omgaan met stress en werkdruk en voor medewerkers en leidinggevenden die meer vitaliteit, aandacht en focus willen ontwikkelen op hun werk.

#### Werkwijze

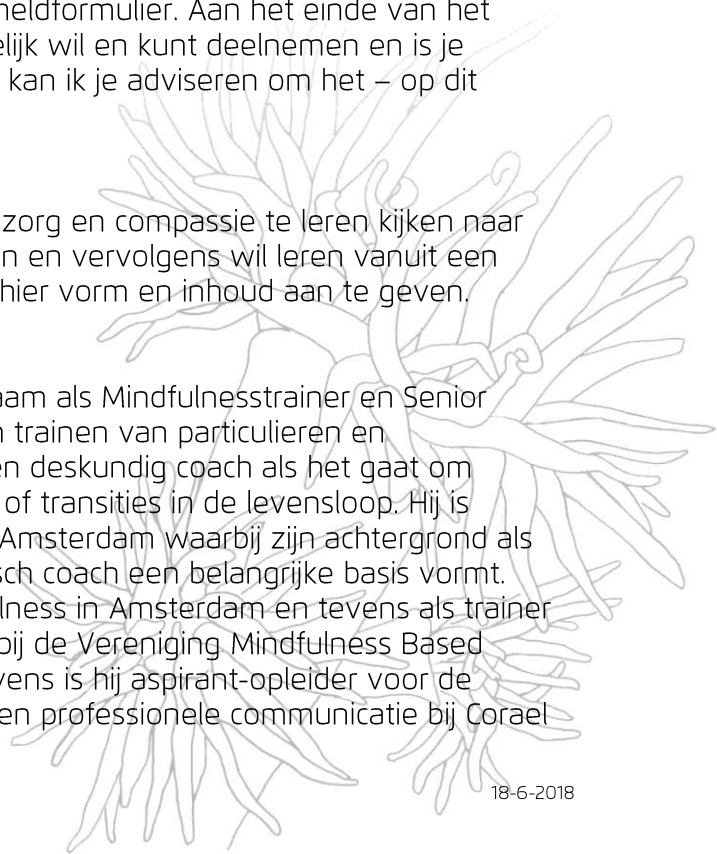
De basistraining bestaat uit acht bijeenkomsten van twee en een half uur, plus een stilteochtend. Nadat je je hebt aangemeld, ontvang je een aanmeldformulier. Hierin beantwoord je een aantal vragen, onder andere of je al ervaring hebt met Mindfulness en je motivatie om deel te nemen aan de Mindfulnessstraining. Na ontvangst van het ingevulde formulier maken we een afspraak voor een (telefonisch) intakegesprek. Dit gesprek duurt (maximaal) een half uur. Tijdens het gesprek kun je vragen stellen en praten we door over onderwerpen in het aanmeldformulier. Aan het einde van het intakegesprek stemmen we af of je daadwerkelijk wil en kunt deelnemen en is je aanmelding definitief. In uitzonderlijke gevallen kan ik je adviseren om het – op dit moment - niet te doen.

#### Voor wie?

Iedereen die wil leren om met meer aandacht, zorg en compassie te leren kijken naar zijn of haar dagelijkse werkzaamheden en leven en vervolgens wil leren vanuit een bewuste keuze met meer plezier en aandacht hier vorm en inhoud aan te geven.

#### Trainer

Steven Cornelissen (1964) is ondermeer werkzaam als Mindfulnessstrainer en Senior Loopbaancoach en richt zich op het coachen en trainen van particulieren en medewerkers in organisaties. Daarmee is hij een deskundig coach als het gaat om vraagstukken rondom ziekteverzuim, burn-out of transitie in de levensloop. Hij is werkzaam vanuit zijn eigen praktijk in Zeist en Amsterdam waarbij zijn achtergrond als Arbeidsmediator, Enneagramcoach en Systemisch coach een belangrijke basis vormt. Steven is opgeleid bij het Centrum voor Mindfulness in Amsterdam en tevens als trainer verbonden aan dit centrum. Hij is aangesloten bij de Vereniging Mindfulness Based Trainers Nederland en Vlaanderen (VMBN). Tevens is hij aspirant-opleider voor de tweejarige opleiding Persoonlijke ontwikkeling en professionele communicatie bij Corael Opleidingen.



### **Praktische informatie**

Deze aandachtstraining bestaat uit 8 avonden van 19.00 – 21.30 uur en één stilteochtend op een zondag van 9.30 – 13.00 uur. Data en werktijden:

#### **Najaarsgroep 2018**

Woensdag 19 sept 2018

Woensdag 26 sept 2018

Woensdag 3 okt 2018

Woensdag 10 okt 2018

Woensdag 17 okt 2018

Woensdag 31 okt 2018

Woensdag 7 nov 2018

Zondag 11 nov 2018 (stilteochtend van 9.30 uur tot 13.00 uur)

Woensdag 14 nov 2018

Investering: Voor particulieren bedragen de kosten € 495,- incl. BTW.  
Voor bedrijven 875,- incl BTW.  
Voor particulieren is het mogelijk om een deel van de kosten vergoed te krijgen via uw zorgverzekeraar. De trainer is aangesloten bij de VMBN. Informeer hiervoor bij uw zorgverzekeraar.

Locatie: Corael Opleidingscentrum, Blauwkapelseweg 52, De Bilt

Inschrijven: [www.corael.nl](http://www.corael.nl) - E: [info@corael.nl](mailto:info@corael.nl) - T: 030-2200355



Vereniging Mindfulness Based Trainers  
Nederland en Vlaanderen

