



Mindfulness in één dag

Voor wie is de Mindfulness Dag?

De mindfulnessdag is er voor je werknemers.

Happiness = Productivity!

Meer rendabele werknemers en een geolied team dat lekker in hun vel zit en effectief communiceert? Het kan! De Mindfulness-opleidingsdag zorgt voor o.a.:

- Werknemer-potentieel en werkresultaat (meer weerstand tegen werkdruk)
- Meer focus en werktevredenheid
- Verbeterde samenwerking
- Effectievere communicatie
- Minder stress klachten en irritatie
- Minder ziekteverzuim en minder terugval
- Meer werkplezier en plezier met collega's onderling
- Evaluatie van de training & en de individuele deelnemers

Het maximaal in te schrijven aantal deelnemers is 10 per groep - meer in overleg.

DE MINDFULNESSDAG ZELF

- Krijg snel enkele basistechnieken van mindfulness onder de knie
- Ervaar meer rust en vrijheid door meer ruimte in je hoofd
- Ontdek hoe je met meer aandacht in het hier en nu aanwezig kunt zijn
- Je leert de waarde in te schatten van leven en werken met meer aandacht.
- Wordt je bewust van je automatische piloot en hoe daar mee om te gaan
- Ervaar hoe je jouw automatische piloot kunt gaan beïnvloeden, jouw kant op.
- Het is een dag vol nieuwe inzichten, inspiratie en humor

WAT DOE JE OP DE MINDFULNESSDAG

Je gaat als deelnemer in 1 dag op een aandachtige ontspannen toegankelijke manier kennismaken met mindfulness waarbij je op een speelse manier een aantal basismethodieken aangeleerd zal krijgen. Het werken met deze basistechnieken gebeurt veelal op basis van je eigen ervaringen. Na deze Mindfulnessdag is het mogelijk om deze technieken toe te passen in je werk en je privé. Met het volgen van de Mindfulnessdag verval je minder snel in automatische reacties en ontstaat er ruimte voor een gezondere manier van reageren.



OPBOUW VAN DE MINDFULNESSDAG

Onderwerpen die gedurende de MINDFULNESSDAG aan bod komen:

- Wat is Mindfulness
- Aandachtig leven
- Mindfulness aandachtsoefeningen
- Automatische patronen herkennen

Tijden

De training bestaat, afhankelijk van het budget, uit 2 of 3 blokken in één dag of de volledige 8-weekse Mindfulness training. Voor één dag bestaat het uit 1 & 2 of 3 blokken:

Blok 1: 1 van 09.00 tot 12.00 uur

Blok 2: 2 van 12.00 tot 13.00 uur (Mindfull eten)

Blok 3: 3 van 13.00 tot 17.00 uur

Trainingsmateriaal

Je maakt tijdens de training gebruik van vereiste materialen zoals: syllabus en handouts.

Certificaat

Na afronding van de Mindfulnessdag ontvangen de deelnemers, op basis van hun aanwezigheid en actieve deelname, het Mindfulness-certificaat van De Oplaadfabriek ondertekend door een erkende MBCT trainer. De OplaadFabriek is goedgekeurd door het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport en inzake de WTZi. De OplaadFabriek werkt slechts met ervaren therapeuten en "Mindfulness based Cognitive Therapy" trainers.

Kosten

Laat ons een offerte maken op basis van uw budget. Vraag een [hier](#) offerte aan of via de website: www.deOplaadFabriek.com. Bij akkoord u ontvangt van ons een factuur die voor de Mindfulnessdag voldaan dient te zijn.

Arrangement

Indien er de mogelijkheid is om de Mindfulnessdag in-company te organiseren kan er gesproken worden over naast het faciliteren van de ruimte ook zorg te dragen voor de lunch en koffie en thee/water. Afhankelijk van uw beschikbare budget maken we graag een passende offerte voor u. Dit bespreken we graag vrijblijvend.

ACTUELE STARTDATA EN INSCHRIJVING

Neem voor beschikbaarheid of meer informatie contact op met [De Oplaadfabriek](#).

AANVULLENDE INFORMATIE

Wil je deze training met je bedrijf, afdeling of samen met collega's volgen? Laat de training dan in-company door ons verzorgen. De Oplaadfabriek ontwerpt ook programma's speciaal op maat voor jouw organisatie. Wil je hier meer over weten? Ga naar [De OplaadFabriek](#).

