

mindfulness

op de werkvloer



Introductieworkshop

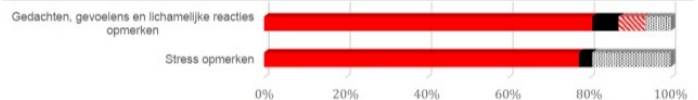
Voor veel professionals is werkdruk en de balans werk-privé een uitdaging. Mindfulness kan daarbij helpen. Onze Introductie-workshop mindfulness is nuchter en praktisch en kan op maat worden gemaakt.

In een dag- workshop maak je als team kennis met de kracht van mindfulness, de wetenschap achter mindfulness, en bieden we je een beeld hoe je het kunt implementeren in jouw team of organisatie.

Waardevol resultaat voor 80% van de deelnemers.

- minder last van stress en negatieve gedachten;
- sneller stress signaleren en er dan ook wat aan doen;
- makkelijker communiceren met collega's;
- beter omgaan met conflicten, je minder snel bedreigd voelen;
- zelfbewuster en vitaler zijn;
- meer focus hebben, creatiever zijn en beter presteren.

✘ In de training leerden deelnemers zich bewust te worden van gedachten, gevoelens, lichamelijke reacties en stress.



Dit leverde bijna 80% van de deelnemers een waardevol resultaat op.



Docent: Helena Postma is een ervaren mindfulness trainer, post-hbo afgestudeerd en erkend door beroepsvereniging VMBN in de hoogste categorie.

Kosten: Workshop 8 uur bij minimaal 6 deelnemers en maximaal 15 deelnemers: 85 euro per deelnemer. Inclusief lunch, koffie en thee.

Locatie: 't Pand, Kerksteeg 5, Middelburg.

Tijd: Inloop vanaf 9.00. Starten om 9.30 tot 17.00 uur.

Meer info en aanmelden:

Helena Postma: 06-34342979

www.decompassiecompany.nl