

# Workshop 'Mindfulness'

## Toepassing

Een baan geeft een voldaan gevoel en levert waardering op. Anderzijds gaat werken vaak gepaard met zaken die kunnen zorgen voor gejaagdheid; werk dat nooit af is, kritische klanten of cliënten, bureaucratie, onregelmatige werktijden en/of een hoge werkdruk wat van invloed is op de thuissituatie. Mindfulness helpt u bewust in het leven te staan. De workshop heeft als doel de deelnemers zicht te geven op wat mindfulness is. Een ervaren psycholoog van HSK laat u kennismaken met de betekenis van mindfulness en heeft daarnaast een praktisch karakter.

### De 3.5 uur durende workshop bestaat uit de volgende onderdelen:

- Basisbeginselen mindfulness: de workshop legt de nadruk op het meer bewust zijn van wat u doet en denkt, leert u meer in het hier en nu te leven, vermindert de ervaring van stress en vergemakkelijkt het omgaan met gejaagdheid.
- Praktijkoefeningen: u maakt kennis met de mindfulness technieken en oefeningen, waarmee u leert met aandacht en in het hier en nu te zijn en te werken. Op deze manier kunt u (meer) ontspannen in het dagelijks leven staan.
- U wordt uitgedaagd een plan te maken hoe mindfulness toe te passen in de dagelijkse praktijk. U krijgt praktische tips mee die u in dagelijkse thuis- en werksituaties toe kunt passen.

Uiteindelijk draagt deze workshop bij aan de eerste stappen richting het verbeteren of het op peil houden van uw persoonlijke gezondheid. Door het toepassen van de opgedane kennis in de dagelijkse thuis- en werksituatie kunt u zich energieker gaan voelen en zou u meer 'controle' kunnen ervaren.

## Voor wie?

Deze workshop is op maat te maken voor verschillende doelgroepen. Zowel voor leidinggevenden en HR-functionarissen maar ook voor werknemers is deze workshop geschikt. Een groep deelnemers bestaat uit maximaal 15 personen.

### Contact

Wilt u meer informatie? Neem dan contact op met onze medewerkers via 026 - 3687765 of via [relatiebeheer@hsk.nl](mailto:relatiebeheer@hsk.nl).