BEING IN BUSINESS
Corporate Happiness

Mindfulness Works

Aandachtig zijn (=mindfulness) is de sleutel tot het hier-en-nu. Waar je aandacht is, daar ben jij.
Het doel van de training is je bewustzijn vergroten. Je leert jezelf als het ware beter kennen. Je ontdekt welke (stressvolle) gedachten je hebt, welke emoties een rol spelen en hoe deze je dagelijks handelen beïnvloeden. Je leert beter te luisteren naar fysieke signalen en je grenzen te respecteren.
Meditatie- en aandachtoefeningen helpen je bij het vergroten van je bewustzijn. Je leert ze tijdens de training en past ze thuis en op je werk toe. De oefeningen helpen je te reageren vanuit een keuze en niet vanuit automatismen.

Wat levert de Mindfulness Works training je op?

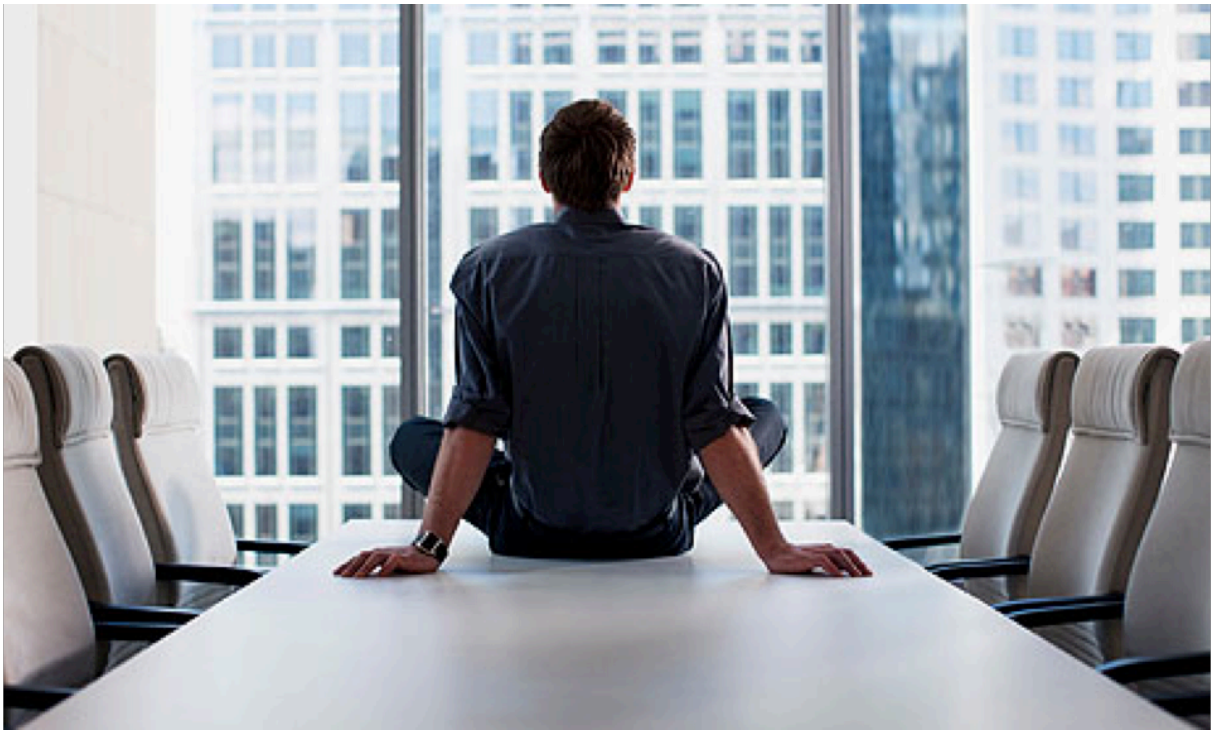
- Je leert aandachtig en bewust aanwezig te zijn in het hier en nu.
- Je leert om te gaan met complexe situaties en werkdruk.
- Je werkt met meer focus aan je opdracht of taak.
- Je maakt bewustere en daardoor effectievere keuzes.
- Je onderzoekt bewust de oorzaken van problemen voordat je ze oplost.
- Je kunt beter luisteren waardoor de communicatie met anderen prettiger verloopt.
- Je ontwikkelt meer zelfvertrouwen.
- Je kunt beter met stress omgaan.
- Je hebt zicht op je gedachten en emoties waardoor je je er niet in verliest.
- Je energie, impact, veranderkracht en creativiteit nemen toe.

Daarnaast versterk je de volgende competenties:

- Creativiteit/vindingrijkheid
- Flexibiliteit
- Resultaatgerichtheid
- Stressbestendigheid
- Zelfsturiing

Door de training Mindfulness Works word je je eerst bewust van waar je aandacht naartoe gaat (gedachten, emoties, lichamelijke signalen). Vervolgens leer je je aandacht te verleggen naar waar jij hem wilt hebben (werk, taak, gesprek). Je zult hierdoor meer rust en stevigheid ervaren en je werkt effectiever.

Wat is Mindfulness?



Mindfulness betekent met onverdeelde aandacht aanwezig zijn in het hier en nu, zonder dat je een oordeel hebt over wat in het huidige moment gebeurt. Zonder ergens anders te willen zijn dan waar je nu bent.

Aspecten van het beoefenen van mindfulness zijn: niet oordelen, geduld, mildheid, acceptatie, loslaten, humor. Als je meer in het moment bent, gaan gedachten, lichamelijke gewaarwordingen en gevoelens minder met je op de loop en ben je meer in staat om doelbewust te kiezen en te handelen. We oefenen mindfulness in de training door aandacht- en meditatieoefeningen. Je leert aandachtig omgaan met je eigen disfunctionele gewoontepatronen, zodat je hier bewuster en in meer vrijheid mee om kan gaan.

Het is dus een open, nieuwsgierige levenshouding. Daarnaast wordt de term ‘mindfulness’ gebruikt voor een bepaalde techniek; oefeningen om je aandacht te leren richten.

De training Mindfulness Works, een bijzondere aandachtstraining.

Het klinkt zo eenvoudig, maar we weten allemaal hoe lastig het is: je aandacht volledig richten op dat waar je hier en nu mee bezig bent. Hoe vaak ben je met je gedachten niet bij iets anders dan waar je feitelijk aan werkt? Of ben je in je hoofd meer bezig met oordelen over je gesprekspartner dan dat je echt naar hem luistert? Iedereen heeft de neiging met zijn geest naar het verleden te dwalen, te fantaseren over de toekomst of te oordelen over zichzelf, anderen of over bepaalde situaties. Dat doen we op de automatische piloot. Lastig, want het staat 'to-the-point' reageren, creatief denken en adequaat handelen in de weg.
Door je aandacht te sturen, leer je afstand te nemen van de onrust in je hoofd. Je neemt zelf weer plaats aan het roer. Je leert in deze training bewuste keuzes te maken in plaats van automatisch te reageren.

Voor wie?

Je voelt je aangesproken door de gedachte dat succesvol functioneren begint bij aandachtig zijn in het hier en nu. Je beschikt over de kennis en vaardigheden om je functie goed uit te kunnen oefenen, maar je ontdekt ook dat onbewust oude gewoontes gemakkelijk de kop opsteken en ertoe leiden dat je je kennis en vaardigheden niet optimaal inzet. In lastige situaties wil je openheid van geest en creativiteit bewaren, waardoor je met aandacht en mildheid kunt reageren. Je wilt het rusteloze denken en piekeren loslaten en langdurig geconcentreerd kunnen werken.

De opzet van de training Mindfulness Works

Deze training is er in een **korte variant van 1 dag** en in een **uitgebreide variant van 4 dagen.**

Tijdens de eerste dag van de training maak je kennis met de theorie achter mindfulness. Wat is het wel en wat is het niet? En wat maakt dat mindfulness (wetenschappelijk bewezen) werkt? Je gaat de eerste oefeningen doen en krijgt inzicht in hoe je mindfulness kan toepassen in je werk.

Dag twee staat in het teken van stress. Hoe kan je hier mindful mee omgaan? Welke gedachten die leiden tot spanning en slechtere prestaties heb je? Hoe ga je om met grenzen?

In de uitgebreide variant is er een verdere verdieping:

De voordelen van mindfulness in communicatie en interactie staan centraal op dag drie. Hoe kan je effectiever worden in diverse overlegvormen? En hoe krijg je beter contact? Je bent inmiddels al een stap verder in het toepassen van meditatie- en mindfulness-oefeningen.

De vierde en laatste dag onderzoeken we hoe je kan omgaan met onzekerheden en veranderingen, en hoe je mindfulness als way-of-life kan gaan ervaren.

Contact

Being in Business BV

Anne Franklaan 12

1277 BR Huizen

Tel: 06-27045437

E-mail: info@beinginbusiness.com