

INTEND

CENTRA VOOR WERK & PSYCHE

Mindfulness (aandachttraining)

Doelstelling

In deze training leert u met uw (werk)stressklachten om te gaan door aandacht te geven aan de gedachten en gevoelens van stress in het hier en nu.

Doelgroep

Mensen die stress ervaren gerelateerd aan het werk.

Werkwijze

De training vindt plaats in groepen van minimaal 6 tot maximaal 12 deelnemers. De training bestaat vooral uit een reeks van oefeningen in aandacht. Er wordt tijdens de bijeenkomsten geoefend, en van u wordt ook verwacht dat u thuis oefeningen doet. Tijdens de bijeenkomsten worden ervaringen uitgewisseld.

Resultaat

U heeft zicht op uw gedachten en gevoelens van werkstress en gaat hier anders mee om. U ervaart meer vrijheid om te kiezen: wat is er nú goed voor mij?

Duur

De training bestaat uit 9 bijeenkomsten van tweeënhalf uur en 1 bijeenkomst van drieënhalf uur.

Frequentie: 1 keer per week.

Voor bedrijven kan de module op maat gegeven worden.

Meer informatie

Voor meer informatie kun u contact opnemen met een van de medewerkers van INTEND, tel. 038-4675680. Meer informatie over **INTEND** is te vinden op www.intend.nl.