



8 Weekse Mindfulness training

De training bestaat uit acht bijeenkomsten. Gedurende deze weken is er iedere week een bijeenkomst van 2,5 uur. Aan de hand van diverse werkvormen oefen en onderzoek je, samen met een groep van maximaal vijftien mensen, jouw mogelijkheden om bewuster in het dagelijks leven te staan.

Iedere week krijg je huiswerk mee. Het huiswerk is eigenlijk het meest belangrijke onderdeel van de training. Je leert een vaardigheid aan. Bewust en met aandacht leven vraagt simpelweg om dagelijkse oefening. Je kunt het vergelijken met piano spelen. Dat leer je ook niet alleen tijdens de lessen. Juist door dagelijks oefenen ontwikkel en verfijn je die vaardigheid.

We gaan ervan uit dat je drie kwartier tot één uur per dag oefent. Als je vooraf al weet dat dit niet mogelijk is, raden we je af aan de training te beginnen. We kunnen en willen je niet alleen maar een kunstje leren. Een gewoonte doorbreken kost tijd en aandacht, zeker als het omgaan met moeilijke zaken betreft.

Oefenen betekent iedere dag een langer moment voor jezelf. Een moment waarin je oefent om mindful aanwezig te zijn. Hiervoor maken we gebruik van geleide meditaties, bewegingsoefeningen en cognitieve technieken. Je krijgt een usb stick met instructies mee naar huis.

Via schriftelijk materiaal wordt het huiswerk uitgelegd en de behandelde stof nader uitgewerkt en verrijkt. Verder zijn er ook oefeningen die je kunt toepassen in je dagelijks leven. Thuis en op je werk. Zo kun je mindfulness inpassen in je dagelijks leven.

Tijdens de bijeenkomsten kijken we terug op je huiswerk en de zaken die je daarin bent tegengekomen. We onderzoeken samen welke trainingspraktijk het best bij jou past. Je wisselt ervaringen uit met andere deelnemers. De nadruk ligt daarbij op oefenen; het is geen praatgroep.

De kosten voor deze training van 8 bijeenkomsten bedragen 299 euro, inclusief usb-stick en werkboek. Als je besluit deel te nemen heb je vantevoren een kort telefonisch intake gesprek.

Uw trainer Jeanne Goossens heeft de opleiding tot Mindfulness Trainer afgerond bij het See True Instituut. Na deze opleiding ben je klaar om een 8 weekse Mindfulness basistraining te geven aan deelnemers die je al in je dagelijkse werk ontmoet. Dit zijn, in het geval van Jeanne, werknemers en zelfstandigen die keuzes willen maken vanuit hun hart, die hun best doen om de balans te bewaren tussen actie en rust, tussen werk en prive. Meer info over de 8 weekse training of Jeanne, kijk op de website van Goossens Career & Counseling, www.talent-en-vitaliteitcoach.nl