



# Mindfulness op het werk

In de training mindfulness op het werk leer ik medewerkers om mindful met hun werk om te gaan. Ik leer hen hoe je energie en aandacht vasthoudt, als je ergens mee bezig bent. Niet langer afgeleid worden geeft een enorme impuls aan de effectiviteit en productiviteit.

En het mooie is: iedereen kan het.

[Download hier alle informatie voor uw organisatie.](#)

## Persoonlijke aanpak

Professionele screening en intake van medewerkers (kwartier tot half uur per persoon, op locatie of telefonisch).

## Efficiënt

8 trainingssessies van 2,5 uur.

## Goodies

Werkmap en audiobestanden voor alle deelnemers.

## Geen gedoe

Ik breng yogamatten en meditatiekussens mee.

## Resultaten

Evaluatie van effecten (voor- en nameting).

## Exclusief

Eventuele kosten van het huren van een locatie.

## Contact



0654370282



hanneke\_koenjer@hotmail.com

Werk: je brengt er een groot deel van de dag mee door. Het geeft betekenis aan je leven, doordat je wat nuttigs doet en je in contact bent met andere mensen. Maar het is ook stressfactor nummer één. Steeds meer bedrijven zien de waarde van mindfulness en bieden dit aan hun medewerkers aan. Waar bedrijfsfitness bijdraagt aan een fysieke gezondheid, investeer je met mindfulness in de mentale gezondheid van je medewerkers. Ik geef deze trainingen mindfulness op de werkvloer.

Alles start met bewustwording. Vooral in situaties die enige vorm van stress oproepen, schakelt ons systeem direct over op de automatische piloot. Al die dingen die je automatisch doet en zegt, zonder er echt bij stil te staan. Bereik je daarmee wat je wil bereiken? En wat is het effect daarvan op je collega's? Wat vertelt je lichaam je over hoe het met je gaat? Daarbij stilstaan maakt dat je iets te kiezen hebt. En goed voor jezelf te zorgen voordat de grens is bereikt.

*Tony Schwartz, onderzoeker naar succes in het bedrijfsleven, schrijft in de New York Times: "Paradoxaal genoeg zou de beste manier om meer af te krijgen kunnen zijn om meer tijd te besteden aan minder doen. Strategische verversing - beweging tijdens de lunch, frequentere vakanties, enkele keren op een werkdag aandacht schenken aan je ademhaling - verhoogt de productiviteit en de prestaties en bevordert de gezondheid."*

### **Voordelen**

Ik heb al verschillende groepen collega's trainingen gegeven en wat blijkt: Het aanbieden van mindfulness trainingen aan medewerkers levert organisaties veel op. Met een begin- en eindmeting meet ik de effecten bij de deelnemers. Medewerkers geven aan dat ze door de training:

- Meer zelfvertrouwen en enthousiasme voelen over hun werk.
- Beter tot afronding van taken komen.
- Inzicht hebben gekregen in hun automatische stressreacties, waardoor ze zich meer "in control" voelen.
- Met meer energie aan de werkdag beginnen en zich aan het einde meer voldaan voelen.
- Stress uit de thuissituatie beter thuis kunnen laten en zich beter kunnen concentreren op het werk.
- Stress vanuit de werksituatie beter op het werk kunnen laten: beter slapen en beter kunnen ontspannen wanneer ze vrij zijn.
- Bewuster kunnen reageren op situaties of collega's die een gevoel van stress oproepen.

### **Kosten**

De kosten voor een incompany training mindfulness bedragen €4.250,- voor een groep van 8 tot 12 medewerkers.

Dit is inclusief:

- Professionele screening en intake van medewerkers (kwartier tot half uur per persoon, op locatie of telefonisch)
- Kennismakingsworkshop (optioneel)
- 8 trainingssessies van 2,5 uur
- 1 verdiepingsdag van 6 uur (optioneel)
- Werkmap en audiobestanden voor alle deelnemers
- Gebruik van yogamatten en meditatiekussens
- Evaluatie van effecten (voor- en nameting) (rapportage voor de werkgever)

Dit is exclusief:

- Btw
- Eventuele kosten van het huren van een locatie