



# Workshop

## Mindfulness en Stressbestendigheid

Wil jij met meer plezier en rust kunnen werken en leven? Ontspannen werknemers kunnen meer uit zichzelf halen, zijn doelgerichter, succesvoller én hebben meer plezier in hun werk. Mindfulness kan je helpen dit te bereiken. Het gaat over de kunst om aanwezig te zijn in het hier en nu. Door je aandacht te sturen naar het hier en nu leer je afstand te nemen van de drukte in je hoofd. Hierdoor kun je je beter focussen en jezelf makkelijker ontspannen.

Dit klinkt allemaal als muziek in de oren maar hoe bereik je dit? Tijdens deze workshop leer je hoe je mindfulness technieken kunt toepassen en in je leven kunt integreren. Natuurlijk is iedereen anders en sluit niet elke techniek aan bij iedereen. De crux is om uit te zoeken wat voor jou werkt om een betere balans te vinden tussen werken en leven.

Tijdens deze workshop ga je ontdekken welke techniek het beste bij jou past. Deze interactieve workshop:

- Geeft deelnemers inzicht in mindfulness en stress
- Leert deelnemers verschillende mindfulness technieken
- Geeft deelnemers de kans om te ontdekken welke techniek het beste aansluit
- Leert deelnemers om energiebronnen effectiever te benutten

De workshop "Mindfulness en stressbestendigheid" is bedoeld voor zowel werkgevers als werknemers. Het hoofddoel van deze workshop is om deelnemers meer in het hier en nu te brengen, met het oog op een verhoging van de productiviteit en welzijn.