

Begeleiding

Deze training wordt begeleid door Renske van Berkel, gecertificeerd en ervaren mindfulness trainer, coach en leer-supervisor. Zij is lid van de Vereniging voor MBSR-trainers. Renske is partner bij Van Kempen Impuls te Schoonhoven. Zij verdiepte zich onder meer in oosterse meditatietechnieken en westerse psychologie over stress.



Deelnemers

Deelname is voor iedereen die gemotiveerd is. Groepsmaat: maximaal 10 personen.



Waar?

De workshop vindt plaats in ons pakhuis bij de Lek in Schoonhoven aan de Voorhaven no. 35. Er is voldoende parkeerruimte bij het pand.

Data/Tijden

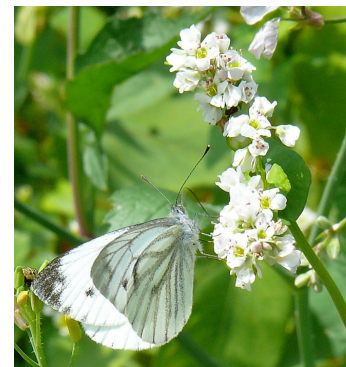
De training is 8 weken achtereen, steeds 2,5 uur. Bij elke 8-wekelijkse training hoort één oefendag die meestal in een weekend plaats vindt. Zie voor verdere informatie en data: www.vankempenimpuls.nl/Agenda

Investering en Inschrijving

De kosten voor deze training (10 dagdelen) zijn als volgt:
€ 550,- excl. BTW voor particulieren en ZZP-ers
€ 890,- excl. BTW voor organisaties
Dit is incl. koffie, thee, 4 CD's en een uitgebreid werkboek

Mindfulnessstraining

Je stress de baas!



Een mindfulnessstraining vermindert stressklachten en brengt rust en ontspanning in je leven

Open inschrijving voor hen die stressgerelateerde klachten hebben of de waan van de dag vóór willen zijn.

Meer informatie?

www.vankempenimpuls.nl/Agenda

Dit aanbod is één van de specialisaties van

Van Kempen  **Impuls**
Impulsen tot Inspiratie voor Mens en Organisatie



Mindfulness en stress

Mindfulness, ook wel aandachtstraining genoemd, is een vriendelijke en effectieve methode die je leert om anders om te gaan met stresssituaties. De volledige naam van deze training is dan ook: Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR). Deze training is ontwikkeld door Jon Kabat-Zinn, hoogleraar en oprichter van de Stress Reduction

Clinic aan de universiteit van Massachusetts.

MBSR wordt sinds enkele jaren succesvol toegepast in Europa.

Er wordt veel onderzoek gedaan naar de effecten van de 8-wekelijkse mindfulnessstraining op het functioneren van de hersenen, op burnout, leefstijl, enz. De wetenschappelijke resultaten zijn opzienbarend.

Stress

Stress hoeft niet per definitie ongezond te zijn. Vaak krijg je er energie van. Als stresssituaties zich echter té vaak voordoen en té lang aanhouden vertaalt zich dat in lichamelijke of geestelijke klachten.

Zoals slaperigheid, vermoeidheid of irritatie. Er is geen ruimte meer voor rust. Lichaamssignalen vang je zelfs niet meer op.

Je holt maar door om maar niets te hoeven voelen.

De gevolgen kunnen desastreus zijn. Vaak herkent onze omgeving dit nog beter dan wijzelf. Eén op de 5 mensen in Nederland kent overmatige stress in de vorm van overspannenheid, gedeprimeerdheid, burnoutgevoelens en/of pijnklachten.



De training

Een mindfulnessstraining bestaat uit aandachtgerichte lichaams oefeningen, verschillende meditatieve oefeningen en uit informatie over de invloed van stress op je lichaam en geest.

Deze training is beslist geen therapiegroep noch een praatgroep. Wel is er onderlinge uitwisseling. Thuisopdrachten horen erbij.

Opzet van de training

- Individueel kennismakingsgesprek
- 8 wekelijkse bijeenkomsten (2,5 uur)
- Tussendoor 1 extra trainingsdag van 10.00 tot 15.30 (in een weekend)
- Thuisoefeningen met ondersteuning van CD's en een werkboek
- De inhoud van de training is een sluitend geheel en daardoor effectief



Resultaat

Na afronding van de training wijzen deelnemers op de volgende effecten:

- Positievare gevoelens
- Bewuster van lichaamssignalen in relatie tot stress
- Meer energie en concentratievermogen
- Een verbeterde fysieke conditie
- Mildere houding in het algemeen
- Meer aandacht voor gevoelens en gedachten zonder zich daarin te verliezen
- Minder piekerig en zorgelijk gedrag
- Een gevoel van ruimte en kalmte
- Meer acceptatie van hetgeen er zich voordoet in het dagelijkse leven
- Beter in staat om met werkeisen en levensomstandigheden om te gaan

