

Training Mindful Werken

In de training Mindful Werken ontwikkel je veerkracht om je stressfactoren beter te hanteren. Je leert je energiebronnen beter te benutten en je leert met aandacht te schakelen tussen actie en reflectie. Je voelt je meer ontspannen, minder opgejaagd, je hebt meer overzicht, werkt effectiever samen en bent een stuk creatiever. De training omvat 6 bijeenkomsten van 2,5 uur en wordt eenmaal in de twee weken gegeven.

Iedereen weet wat nodig is om in balans te blijven. Maar weten is niet genoeg! Stress is een natuurlijk onderdeel van het leven. Toch proberen we vaak stressgevoelens te vermijden. We negeren of we bagatelliseren het. "Ik moet dat toch kunnen" of "niet zeuren" zijn opvattingen die ons ver brengen, maar als dat de enige manieren zijn om stress te hanteren zetten we onszelf onder druk en dat kan dat leiden tot klachten. Als ontsnappen en vermijding gewoonte worden om met de problemen om te gaan, krijgen we alleen maar meer problemen. Ze verdwijnen niet vanzelf. Wat wel vanzelf verdwijnt, of ondergesneeuwd raakt, wanneer we zo doen als hierboven geschreven, is ons vermogen om te groeien en te veranderen en bewust te kiezen voor gezonde strategieën.

Als het er op aankomt, kunnen we onze problemen meestal alleen achter ons laten door ze onder ogen te komen. In deze training wordt je expliciet uitgenodigd om naar dat gebied te kijken waarin jij zelf de baas kunt worden, door te leren op een gezonde manier om te gaan met de druk en stress en door te leren je energiebronnen (beter) te benutten.

Wat leer je in de training?

1. Mindfulness; Aandacht brengen in het nu, de enige tijd die we hebben om te leven; het huidige moment. Je leert verschillende technieken om tot innerlijke rust en tot kalmte komen. Ook als er sprake is van negatieve emoties, frustraties etc zijn. Je leert je energie bij je te houden en niet te verliezen.
2. Je leert je dagelijkse stress en frustratie los te laten door opmerkzaamheid te trainen. Je leert stressvolle situaties te beantwoorden i.p.v. reageren vanuit je automatische piloot.
3. Je gaat zien hoe werkdruk werkt en wanneer werkdruk werkstress wordt. Je gaat ervaren hoe fysiologische en psychologische processen aan elkaar gekoppeld zijn en wat dat betekent voor je welzijn zowel fysiek en mentaal.
4. Je gaat zien welke patronen je hebt ontwikkeld in het omgaan met stress waardoor je als het ware de druk en stress vergroot en je leert nieuwe (gezonde strategieën) aan.
5. Op een gezonde manier om te gaan met moeilijke situaties. Je ervaart de kracht van acceptatie en mildheid. Je gaat ook het verschil zien tussen acceptatie, berusting en pro actief kiezen.
6. Je leert mindful werken in je werk toe te passen.

Mindfulness (opmerkzaamheid) is geen trucje is dat je eventjes in een uurtje kunt leren. Het is een houding die je in een aantal weken goed onder de knie kunt krijgen. Net zoals fietsen eigenlijk, in het begin wiebelig en al doende leer je in korte tijd vaardig en soepel fietsen. De training is primair werken aan een andere houding om om te gaan met wat er is. En hierop gaan je jezelf coachen. Hoe ga je om met stress, werkdruk, aandacht, focus, communicatie en creativiteit in je werk. Het opsporen van belemmerende reacties en patronen door jezelf hierop te coachen komt telkens terug tijdens de bijeenkomsten, in de huiswerkopdrachten en met het integreren van de technieken in het werk.

In mijn werkwijze is aandacht voor theorie (waarom werkt het zoals het werkt) en het beoefenen van verschillende technieken. Door persoonlijke feedback van de trainer krijg je zicht op hoe je bent omgegaan met je ervaring.. Op deze manier krijg je zicht op je defensieve reactie en reactieve patronen die de stress, spanning vergroten, zichtbaar te maken. Geduld, acceptatie en mildheid ga je actief trainen! Gedurende de training is het de bedoeling om elke dag (6 dagen per week) 30 minuten te oefenen. Gedragsverandering heeft die trainingsuren nodig!

De training werkt!

Uit onderzoek naar de effecten van de training blijkt dat het positieve effecten heeft op stress, mentale vaardigheden, productiviteit en onderlinge verhoudingen op het werk. Mensen die meer opmerkzaam zijn:

- hebben minder last van stress en negatieve gedachten.
- laten zich minder meeslepen door emoties en gedachtestromen
- nemen sneller tijd voor reflectie
- luisteren beter naar zichzelf en anderen
- signaleren sneller dat er wat aan de hand is en doen er dan ook wat aan.
- ervaren contacten met collega's positiever en communiceren makkelijker.
- gaan beter om met conflicten, omdat ze zich minder snel bedreigd voelen.
- zijn zelfbewuster en vitaler.
- zijn meer gefocust aan het werk, zijn daardoor creatiever en ze presteren beter en verliezen minder energie aan allerlei gedoe
- kunnen privé- en werkbalans meer in evenwicht houden

Praktisch

Groepsgrootte: 8 tot 12 deelnemers

Uitvoerder : Marjan Hulshof (1961) Kijk ook op www.yogica.net

Tijdsinvestering: 6 dagdelen van 3 uur en tijd voor je beoefening thuis (30 minuten per dag!)

Je investering € 650,00 per dagdeel (3 uur) De prijzen zijn exclusief boeken en reader btw en reiskosten vanaf Deventer a € 0,36 per kilometer

Deze training wordt voor bedrijven en organisaties op maat gemaakt.

YOGICA Training Mindful Werken

Marjan Hulshof (trainer,coach) 2016 06 520 585 57 www.yogica.net

marjan@yogica.net

De thema's en oefeningen op een rij:

- Test je werkdruk
- Opmerkzaam zijn: aandacht geven aan wat je doet terwijl je het doet. Wat gebeurt er dan? Wat gebeurt er als je opmerkt dat je afdwaalt? Opmerkzaam worden op je reactie daarop. Hoe coach je jezelf daarop.
- Hoe werkt de geest, de automatische piloot; schakelen tussen de doe-modus en de zijn-modus.
- Opmerkzaam zijn op het lichaam en je mentale reacties daarop.
- Opmerkzaam zijn op prettige gebeurtenissen en de effecten op het lichaam en je geest. In het vervolg noem ik dit het lichaam-geeststelsel.
- Opmerkzaam zijn op onprettige gebeurtenissen en de effecten op het lichaam-geeststelsel.
- Opmerkzaam zijn op de momenten waarop je op de automatische piloot gaat. Wat probeer je dan te vermijden?
- Leren opmerkzaam te zijn tijdens het zien/horen zonder de ervaringen te interpreteren, dan wel opmerkzaam zijn op de interpretaties.
- Stress herkennen en de effecten daarvan op het lichaam-geeststelsel. Onderzoeken of stressvolle gebeurtenissen bewust beantwoord kunnen worden ipv een automatische reactie.
- Opmerkzaam zijn op momenten van spanning in contact, en de neiging tot reactief reageren.
- Opmerkzaam zijn op waar je bent, in hoeverre je gehecht bent aan je gebruikelijke positie en onderzoeken waar je naartoe zou kunnen gaan in het leven. Hoe wil je zijn? Hoe wil je bijdragen?
- Opmerkzaam zijn op wat het lichaam-geeststelsel inneemt (informatie, voedsel) de effecten hiervan en de (bewuste) keuze hierbij.
- Tips in het omgaan met mail en sociale media.

De volgende competenties worden versterkt:

- opmerkzaamheid
- besluitvaardigheid -pro actief!
- veerkracht
- zelfmanagement
- stressbestendigheid