

MINDFULNESS



De training *Mindfulness* is onderdeel van de leerlijn Persoonlijke Groei.

LEERLIJN PERSOONLIJKE GROEI

Mindfulness

Stressreductie
Persoonlijke groei
NLP in één dag
Omgaan met rouw en verlies
Timemanagement
Conflicthantering

SVTPSchool
voor Toegepaste
Psychologie

SCHOOL VOOR TOEGEPASTE PSYCHOLOGIE

SVTP, School voor Toegepaste Psychologie, verzorgt trainingen voor iedereen die zich wil verdiepen in hoe mensen zich ontwikkelen en gedragen in verschillende situaties. Onze missie is om (wetenschappelijke) kennis te vertalen naar praktische inzichten. Onze slogan is dan ook: Welk inzicht neem jij van onze training mee?

SVTP werkt alleen met deskundige en hooggewaardeerde trainers. De trainingen van SVTP zijn meerdere keren per jaar op meerdere plekken in het land te boeken. Ook bieden we onze trainingen InCompagny op locatie aan.





MINDFULNESS

Mij krijg je niet (meer) gek!

Maar liefst 900.000 werknemers lijden onder burn-out symptomen, verminderde concentratie, angststoornissen en een algeheel gevoel van uitputting.

Niet voor niets wordt er door zowel werknemers als werkgevers gezocht naar manieren om deze aantallen te verlagen. Mindfulness is inmiddels (terecht) een HOT TOPIC! Mindfulness geeft jou concrete handvatten om uitdagingen met rust en vertrouwen tegemoet te treden.



TRAINERS

SVTP werkt alleen met deskundige en hooggewaardeerde trainers, psychologen en onderwijskundigen. Onze trainers hebben expertise op het snijvlak van psychologie en communicatie, maar ze zijn ook ervaringsdeskundigen en hebben veelal ervaring als manager in het bedrijfsleven.



VOOR WIE?

Ervaar jij momenten van stress, ben je een piekeraar, ligt er een burn-out op de loer? Dan is dit zeker een training die jou op het lijf geschreven is. Je gaat concreet oefenen en ervaren wat oefeningen met je doen. Bovendien ga je naar huis met verschillende toepassingen die je op ieder moment en op iedere plek kunt uitoefenen. Ook als je geen last hebt van bovengenoemde verschijnselen is deze training echt een aanrader. Voor ieder mens is er immers nog veel te leren, te ontdekken en te winnen. Deze training helpt je om meer rust, aandacht en balans in je leven aan te brengen en op deze manier de kwaliteit van je leven te vergroten.



RESULTAAT

Dit is een training die in het teken staat van doen! Na het volgen van deze training heb je ervaren wat verschillende oefeningen jou hebben gebracht. Je verlaat de dag met allerlei verschillende tools en oefeningen die mindful gedrag oproepen.

Na het volgen van deze training:

- heb je meer inzicht in wat mindfulness wel en niet is.
- heb je ervaren wat het positieve effect van de oefeningen is en wat je daar nog lastig in vindt.
- weet je hoe je om moet gaan met belemmerende gedachten en hoe je ze moet elimineren.
- ken je verschillende oefeningen die je kunt gebruiken in jouw praktijk van alledag.
- ben je voorzien van tips om gedurende de dag mindfulness toe te passen.
- heb je concreet uitgesproken op welke manier je mindfulness in je (werkende) leven gaat inpassen.



PROGRAMMA

Het zal je niet verbazen dat deze training een actief karakter heeft. Pas als je aan den lijve ervaart wat mindfulness met je doet en wat het je oplevert, kun je een oordeel vellen over de bruikbaarheid van de oefeningen in jouw leven.

Voorafgaand aan de training krijg je de opdracht om een inspirerende TedTalk te kijken en daar vervolgens wat vragen over te beantwoorden. Op deze manier sta je stil bij jouw ideeën over mindfulness en wat het voor en met je kan doen.

Tijdens de training is er aandacht voor de volgende onderwerpen:

- Kennismaken: om te kunnen leren is een veilige en vertrouwde omgeving noodzakelijk. Het kennen van elkaar draagt bij aan een gunstig leerklimaat waarin je je kwetsbaar durft op te stellen en waarin er veel tijd is om te oefenen, met elkaar ervaringen uit te wisselen en om ook van elkaar te leren.
- Verwachtingen managen: na de kennismaking bepaal je je persoonlijke leerdoel(en). Door focus aan te brengen zal je namelijk meer uit een trainingsdag halen dan wanneer

je er blanco instapt. Bovendien zorgt het ervoor dat de trainer waar nodig en mogelijk zijn/haar programma kan afstemmen op jouw leerbehoefte.

- Achtergrond en basis van hedendaagse mindfulnessbeoefening: Aan mindfulness kleven soms verkeerde beelden: het roept mogelijk hippieachtige associaties op en het beoefenen lijkt alleen mogelijk te zijn in rust op een kleedje. Niets is minder waar. Aan de hand van een inspirerend filmpje wordt duidelijk wat mindfulness wel en niet is.
- Oefeningen: Gedurende de dag is er ruim tijd ingeruimd voor (begeleide) meditatieoefeningen. Je staat regelmatig stil bij jouw persoonlijke ervaring en het delen van ervaringen.
- Toepassingsvormen van mindfulness: Er zijn veel verschillende toepassingsvormen, maar lang niet alles past bij jou, jouw behoefte en (werkende) leven. Je bepaalt waar je je toe aangetrokken voelt, welke mogelijkheden je ziet en op welke manier je dit in je leven wil gaan inpassen. Door hier met elkaar over te praten en voornemens uit te spreken zorg je ervoor dat het niet bij voornemens blijft, maar dat je deze ook gaat toepassen. Je hebt het immers 'beloofd' / 'uitgesproken'.
- Afsluiten en vooruitblikken: Zo'n trainingsdag vliegt voorbij en je gaat naar huis met allerlei indrukken, nieuwe inzichten en tools waarmee je aan de slag kunt gaan. Om ervoor te zorgen dat de input van deze dag niet verloren gaat, bepaal je met de trainer en andere deelnemers wat er nodig en mogelijk is om echt stappen te kunnen blijven maken en mindfulness een plaats te geven in je leven.



TRAININGSLOCATIE

Deze training bieden we alleen incompany aan op locatie van de opdrachtgever of eventueel online. De vorm kan in overleg bepaald worden: wellicht past dit onderwerp bij uw organisatie als een eenmalige workshop om kennis te maken met het onderwerp en de bijbehorende technieken. Wellicht is een week lang iedere dag mindful met elkaar starten passend bij uw team. Van alles is er mogelijk. De trainingen van SVTP worden zowel online als op locatie aangeboden.



INVESTERING

Uiteraard is de investering afhankelijk van de vorm die voor de opdrachtgever gekozen wordt. In overleg is er veel mogelijk. Wij adviseren graag over de meest passende vorm van de deze training. Neem gerust contact op via info@svtp.nl.