

> Mindfulness voor medewerkers

Mindfulness is een mentale conditietraining voor medewerkers van uw bedrijf. Ze worden mentaal weerbaarder, kunnen scherper denken en beter beslissen.



Medewerkers zitten lekkerder in hun vel en worden productiever. Mindfulness zorgt voor minder absentie en geeft medewerkers met burn-outverschijnselen weer energie.

> Mindfulness voor medewerkers

> data & tijden

8 trainingen op dinsdag-avond (19.30-22.00 uur), stilteochtend op zaterdagmorgen, start eerste serie 24 april 2012

> locatie

Gezondheidscentrum Huizermaat, Hollebok 44, 1273 EG Huizen

> kosten

€ 500,- inclusief werkboek (ontwikkeld door UMC St. Radboud) en oefen-cd

> bijzonderheden

oefengroep bestaat uit 8-12 deelnemers, thuis oefenen is essentieel

> informatie

www.wgchhuizen.nl

> aanmelden

tussen 8 en 11 uur, tel. 035-5258070, e-mail j.bosch@wgchhuizen.nl

Mindfulness roept bij menig een associaties op met zweverigheid. Maar ook het bedrijfsleven zet deze methode steeds meer in. Medewerkers worden vitaler, veerkrachtiger en kunnen beter omgaan met stress. Ze werken minder op de 'automatische piloot' en worden creatiever. Door mentale rust worden het prettige collega's. Met behulp van mindfulness vinden uw medewerkers een optimale balans tussen gezondheid, welzijn en prestatie.

Voor wie? Mindfulness helpt om uw medewerkers beter te laten samenwerken en beter om te gaan met stress. Leidinggevenden nemen op betere gronden hun beslissingen en krijgen meer voeling met wat in hun team gebeurt. Deelnemen kan individueel of als groep. Ook een in company-training is op aanvraag mogelijk.

Door wie? De mindfulnessstrainingen worden gegeven door Miranda de Haan, gecertificeerd mindfulnesstrainer, en Josta van den Bosch, die als psychosomatisch fysiotherapeut mindfulness integreert in haar behandelingen in gezondheidscentrum Huizermaat.