

INTRODUCTIECURSUS | FLUITEND NAAR JE WERK

‘VERGROOT JE WERKPLEZIER MET MINDFULNESS’

Kernvraag

Hoe zorg ik ervoor dat ik minder stress ervaar en meer plezier heb op het werk?

Doelgroep

Deze cursus is opgezet voor medewerkers die negatieve stress ervaren op hun werk en behoefte hebben aan handvatten om dit te leren voorkomen of hier beter mee om te gaan

Duur

De cursus duurt 2 dagdelen van 3 uur

Programma inhoud

Onze programma's starten met de 1-daagse introductie cursus **Fluitend naar je werk** die verschillende aspecten uit Mindfulness en Positieve Psychologie samenbrengt. Deze cursus is erop gericht om kennis te maken met methodieken voor het verlagen van werkstress en het verhogen van creativiteit, productiviteit en werkplezier. Je krijgt de essentiële kennis en vaardigheden die nodig zijn om ingeslepen gewoontepatronen die tot stress leiden te identificeren en aan te pakken. Deze cursus zal zoveel mogelijk worden toegespitst op je persoonlijke werkomgeving, echter zijn de methodieken dusdanig breed toepasbaar dat ze in principe context-onafhankelijk zijn. Na deze 1-daagse cursus heeft u de basis gelegd voor een verdere verdieping.

Na veel cursussen ebt de verworven kennis vaak snel weer weg. Om dit zoveel mogelijk te voorkomen biedt Cura MensSana na afloop van de cursus de **Mindful Pocket**. Een handig boekje met oefeningen, tips en interessante informatiebronnen. Daarbij worden eveneens audiobestanden van de oefeningen voor je beschikbaar gesteld zodat je vanaf elke locatie kunt oefenen en blijven wij een maand na de cursus beschikbaar voor vragen en advies.

Het kan zijn dat deze cursus voldoende handvatten biedt om op eigen kracht een veranderslag te realiseren. Het kan echter ook zijn dat er een behoefte is aan verdere verdieping en/of individuele coaching. Zo komt het voor dat een medewerker ondersteuning nodig heeft bij het doorbreken van negatieve gewoontepatronen of het beoefenen van mindfulness. Hier faciliteert Cura MensSana eveneens in.

Programma leerdoelen

Inzicht in stress

- Wat is het en wat is het nut?
- Wat zijn de gevolgen van stress?
- Stressniveau in Nederland

Inzicht en vaardigheid in mindfulness

- Wat is mindfulness en waar komt het vandaan?
- Op welke principes is mindfulness gestoeld?
- Wat zijn de effecten van mindfulness?
- Hoe beoefen je mindfulness?

Inzicht in gewoontepatronen

- Wat zijn gewoontepatronen en waar komen ze vandaan?
- Doorbreken van negatieve gewoontepatronen

Inzicht in gedachten en emoties

- Wat zijn gedachten en wat is het nut?
- Hoe om te gaan met negatieve gedachten?
- Wat zijn emoties en wat is het nut?
- Wat zijn de bouwstenen van emotionele intelligentie?
- Hoe om te gaan met negatieve emoties?

Doorbreken van het taboe op werkstress

- Durf te uiten
- Herkennen van werkstress

Resultaten

Naast de positieve reacties die we van participanten hebben mogen ontvangen heeft de wetenschap de afgelopen jaren meermaals aangetoond wat de resultaten van regelmatige beoefening van mindfulness kunnen zijn:

- Vermindering van stress en verbetering van algehele kwaliteit van leven (Chiesa & Seretti, 2009)
- Vermindering van werkgerelateerde stress (Klatt et al., 2008, Flaxman & Bond, 2006)
- Verbetering van aandacht, alertheid en cognitieve activiteit (Dunn et al., 1999)
- Verbetering van concentratie (Valentine & Sweet, 1999)

- Vermindering van stressgerelateerde psychische klachten als angst en depressies (Miller, Fletcher & Kabat-Zinn, 1995)
- Vermindering van slaapproblemen (Winbush et al., 2007)
- Groei in activiteit linker frontale cortex welke geassocieerd wordt met een positieve gemoedstoestand (Davidson et al., 2003)

Investering

Op basis van een intake kan een voorstel op maat worden gemaakt.

De cursus kan op eigen locatie worden gegeven. Daarnaast heeft Cura MensSana een eigen cursusruimte of kan er in overleg een locatie worden gehuurd.

Meer info?

Neem contact met ons op!

Tel: 0541 763 812

Email: contact@curamenssana.nl

Meer informatie is eveneens te vinden op onze website www.curamenssana.nl.