

MODULE | MINDFULNESS

'UIT JE HOOFD, IN HET LEVEN'

Kernvraag

Wat zijn alle basisoefeningen van Mindfulness, hoe maak ik ze eigen en hoe veranker ik Mindfulness in mijn leven?

Doelgroep

Deelnemers van de introductie cursus die meer willen leren over mindfulness en het toepassen daarvan

Duur

De module duurt 1 of 2 dagdelen van 3 uur

Inhoud module

In de module Mindfulness ligt de focus volledig op het beoefenen van mindfulness en krijg je nog meer ruimte om hier dieper op in te gaan. De ervaring leert dat wanneer kandidaten na de introductie cursus aan het werk gaan met mindfulness ze gaandeweg verdiepingsvragen krijgen en/of te maken krijgen met bepaalde uitdagingen. *'Doe ik het wel goed? Wat is een juiste mindset? Hoe houd ik het vol? Ik merk nog niet veel verschil, hoe komt dat?'*. Zijn enkele vragen die bij u kunnen opkomen.

Naast het beoefenen van formele mindfulness oefeningen wordt er ook stilgestaan bij het integreren van mindfulness bij jouw dagelijkse activiteiten. Dit is volledig te personaliseren naar behoefte en leefsituatie.

Leerdoelen module

De juiste houding

- Welke houding heb ik nodig?
- Wat is het verschil tussen denken en aandacht?
- Wat is een juiste frequentie van beoefening?

De valkuilen van mindfulness

- Wat zijn veelvoorkomende valkuilen?
- Hoe herken ik valkuilen?

Discipline

- Wat zijn veelvoorkomende excuusjes of motivatiedompers?
- Hoe zorg ik ervoor dat ik blijf oefenen?

Formele oefeningen leren kennen

- Wat zijn de formele oefeningen van mindfulness?
- Wanneer pas ik welke oefening toe?
- Hoe vaak moet ik oefenen?

Mindfulness in het dagelijks leven

- Hoe kan ik mindfulness integreren in mijn dagelijks leven?
- Hoe blijf ik mindful in tijden van drukte?

Inspiratie

- Hoe blijf ik geïnspireerd?
- Wat zijn goede bronnen van inspiratie?

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)

Investing

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.