



WORKSHOP 'MINDFULNESS, MEER VITALITEIT, MINDER STRESS'

*Speciaal voor de **Vitaliteitsweek 2009** heeft EH&P een praktische workshop samengesteld, passend in het thema 'Daadkracht, investeer in jezelf'. In een inspirerende bijeenkomst van 50 minuten krijgen de deelnemers praktische handvatten hoe ze vanuit mentale rust met meer aandacht en focus kunnen werken én leven! Een kennismaking met technieken uit de Mindfulness met onmiddellijk effect.*

OVER MINDFULNESS

Mindfulness betekent zoveel als met volle aandacht in het moment van het nu zijn. Het is een evidence based stroming binnen de psychologie. Volledig bewust in het hier en nu. Mindfulness is een mentale training van de geest, want onze gedachtenstroom is vrijwel non-stop actief in het verleden, of in de toekomst, bij wat ons nog te wachten staat. Mindfulness leert ons alert te zijn op 'dit moment' en alle gedachten die we in het nu aantreffen te onderzoeken met een vriendelijke en accepterende attitude.

EFFECT

Resultaat van mindfulness is veelal een mildheid en een relativering van de dagelijkse hectiek en de eigen inbreng. Mensen ervaren rust in hun lijf en hoofd. Je wordt bewust van je prioriteiten in werk en leven. Door het vermogen om –ook in stresssituaties - helder te blijven, handel je niet meer op de automatische piloot maar weloverwogen en rustig. Ook leer je beter te onderscheiden wanneer actie te nemen en wanneer 'los te laten'. Mindfulness verhoogt het welzijn van mensen en maakt ruimte voor innovatie en creativiteit.



OVER DE TRAINER

Pauline Haver is dé specialist voor trainingen mentale vitaliteit, mindfulness en mindsetmanagement in organisaties in Limburg. Pauline Haver heeft eerder gewerkt bij grote organisaties zoals het Academisch Medisch Centrum, Rank Xerox, Bakkenist Management Consultants (thans Deloitte & Touche) en sinds 1999 als zelfstandig consultant. Ze heeft jarenlange ervaring op het gebied van training en coaching. Pauline Haver wordt ervaren als deskundig, inspirerend en met warme betrokkenheid.

VAN DEN ENDE HAVER & PARTNERS

EH&P, bureau voor coaching en consultancy in Parkstad Limburg, richt zich op het verhogen van de persoonlijke effectiviteit van mensen en organisaties. Het bureau doet dit door advies, training en coaching. EH&P werkt voor grotere organisaties, is aangesloten bij en werkt volgens de richtlijnen van de Nederlandse Orde van Registercoaches (NOBCO), NIP en de Orde van Organisatieadviseurs (OOA).

PRAKTISCH

De workshop is bedoeld om werknemers te laten kennismaken met de kracht van mindfulness. In deze workshop worden de inzichten kort besproken en wordt er praktisch geoefend. Ook krijgen deelnemers concrete tips om direct toe te passen in werksituaties.

Duur van de workshop: 50 minuten.

Groepsgrootte: minimaal 8 en maximaal 20 personen.

Kosten: inclusief kennismakingskorting tijdens vitaliteitsweek van ruim 35%: € 250 voor een enkele workshop; € 350 voor een tweetal workshops na elkaar gepland op dezelfde locatie.

Bijzonderheden: genoemde prijs is inclusief voorbereiding, afstemming en reistijd. Ook wordt in overleg met de opdrachtgever een tekst tbv de interne communicatie / werving aangeleverd. Non-profit organisaties die de BTW niet kunnen verrekenen brengen wij geen BTW in rekening.

*"Yesterday is history
Tomorrow is a mystery
Today is a gift
That's why it is called present".*

