



# Mindfulness



Meer energie en plezier door met aandacht te leven en te werken.



Mindfulness geeft je energie en plezier in het leven en werk door rust te vinden in de drukte van de dag. Mindfulness is een praktische en nuchtere oefenweg gericht op bewustwording van je eigen denken, voelen en gedrag om in het "nu" te zijn en te blijven. Het is het makkelijkst te begrijpen vanuit zijn tegendeel: leven op de automatische piloot. Bij het opstaan, tijdens het koken en het autorijden of op het werk; let maar eens op hoe vaak we op routine draaien terwijl onze gedachten zitten bij zaken uit het verleden en de toekomst. Met Mindfulness richt je je aandacht volledig op het hier en nu en kom je los van (pieker-)gedachten en dat geeft veel rust en energie.

VIEF biedt een kennismakingsworkshops Mindfulness aan (bv mindful eten, mindful werken) en een groepstraining Mindfulness aan.

## Workshop Mindfulness

Tijdens de workshop wordt uitleg gegeven en gaan de deelnemers aan de slag met een aantal mindfulness oefeningen. Er kan ook een thema workshop worden verzorgd (mindful eten, mindful vergaderen etc.).

Duur van de workshop: 1,5 tot 2 uur  
Aantal deelnemers: maximaal 16

## Training Mindfulness

De groepstraining Mindfulness bestaat uit 8 bijeenkomsten van 2,5 uur. In de training worden verschillende aandacht- en concentratie oefeningen gecombineerd met kennis van en technieken uit de cognitieve gedragstherapie. Een combinatie die zeer effectief werkt.

Inhoud van de bijeenkomsten: de automatische piloot, ongewenste patronen, met aandacht leven, keuzes maken, relativeren en mindful werken. Tijdens de training wordt een directe koppeling naar het werk gemaakt. Verder worden ervaringen uitgewisseld. Thuis gaan deelnemers aan de slag met de oefeningen en worden opdrachten uitgewerkt.

Duur van de training: 8 bijeenkomsten  
Aantal deelnemers: 10 tot 12

De groepstraining kan ook als individuele training worden aangeboden, waardoor een duidelijke link gelegd kan worden naar achterliggende persoonlijke thema's.

## Meer informatie?

Neem contact op met VIEF via [info@vief.nl](mailto:info@vief.nl) of 088 – 27 26 180. Bekijk ook [www.VIEF.nl](http://www.VIEF.nl).