

WORKSHOP

KOM EENS UIT JE HOOFDKANTOOR!



- Ik zit vaak in mijn hoofd.
- Ik ben met mijn aandacht veel bij de toekomst of bij het verleden.
- Het voelt vaak alsof ik de uitknop van mijn denken niet kan vinden.
- Ik zou wat meer met mijn aandacht in het hier en nu willen zijn.
- Ik denk vaker aan negatieve dingen dan aan positieve dingen.

IS BOVENSTAANDE HERKENBAAR?

Ongeveer de hele dag zitten we met de aandacht in ons hoofd. Ons 'hoofdkantoor' kan heel intelligent denken, plannen en analyseren, maar kan ook zorgen voor te veel ratio en onrust. Niet alleen overdag, zelfs 's nachts gaat het vaak maar door: het denken, piekeren, vooruitkijken, tobben, plannen en malen.

Gevolg: stress. En nog veel meer nadelige gevolgen, blijkt uit onderzoek naar 'overthinking'. We gaan er slechter van slapen, ongezonder door eten, worden er minder creatief én minder sociaal vaardig door. Ja, zucht, dit is herkenbaar, horen we van alle kanten...

KOM EENS UIT JE HOOFDKANTOOR!

Dit is een behulpzame workshop voor jou en je collega's. Voor een congres, bezinningsdag, inspiratiesessie, bedrijfsuitje of 'gewoon' tussendoor – om op te laden en stress te reduceren.

MINDFULNESS

Mindfulness is een remedie tegen 'overthinking' doordat het ons helpt de uitknop van het denken te vinden en stress te reduceren. Te focussen op het 'nu'. Hoe? Hoor er meer over in deze workshop en vooral: ervaar het zelf in een aantal laagdrempelige oefeningen. Je leert waaróm we met de aandacht zoveel in dat hoofd verblijven en hóe we vaker uit ons hoofdkantoor kunnen komen. De workshop omvat ook een pieker-quiz, een stress-test, mindfulness-oefeningen en geeft volop gelegenheid voor interactie.

TRAINER EVELINE

De workshop wordt verzorgd door Eveline Brandt. Zij gaf sinds 2011 al vele trainingen in haar eigen Centrum voor Mindfulness Leiden. In 2016 was zij de hoofdgast van Paul Witteman in diens televisieserie 'Witteman ontdekt: het geluk'.

Ook gaf zij talloze workshops aan diverse gezelschappen zoals zorgorganisaties, pensioenfondsen, onderwijsinstellingen en gevangenis personeel om te laten zien hoeveel meerwaarde mindfulness kan hebben voor... eigenlijk iedereen! Op radio-5 had zij jarenlang een column over mindfulness en boeddhisme. Onlangs verscheen haar tweede boek over meditatie en mindfulness: 'Terug naar het hart – compassie in het dagelijks leven' (uitgeverij Milinda, 2021).



Sabine Janssen, projectleider werkstijl bij woningcorporatie Portaal, organiseerde de workshop in het najaar van 2021 voor haar collega's en schrijft:

'Eveline, bedankt dat je voor de Week van het Werkgeluk deze inspirerende workshop aan Portaal hebt willen geven!

Waardevol om in te zien hoe dat hoofd van ons werkt én hoe je het ook wat vaker uit kan zetten.'

DE WORKSHOP

Wil jij op een sprankelende, interactieve manier kennismaken met mindfulness? En dit zelf ervaren in een paar praktische oefeningen? Zorg dan dat deze workshop wordt gegeven bij jou op het werk, voor het welbevinden van je collega's en jezelf.

Vraag om maatwerk en overleg met Eveline over de precieze invulling van deze workshop als bijdrage aan je congres, bedrijfsuitje of wat dan ook. De workshop kan ook online worden gegeven. De duur kan variëren van minimaal een uur tot een dagdeel. Ontspannende yoga kan er ook deel van uitmaken.

Neem contact op met Eveline

mail: e.brandt@xs4all.nl of bel: 06-1650 1792

website: www.centrumvoormindfulnessleiden.nl

Lees verder en raak nog meer overtuigd van de waarde van deze workshop: <https://blog.doist.com/analysis-paralysis-productivity/> of <https://psych2go.net/7-dangerous-effects-of-overthinking/>