



Mindfulness voor Professionals

Cursusduur: 2 Dagen **Cursuscode: MF**

Beschrijving:

Wanneer je het gevoel hebt dat de tijd uit je handen glipt en je de grip op je privé-werkbalans, je energieniveau en gedachten lijkt te verliezen, is het misschien tijd om je te gaan concentreren op dingen die jij écht belangrijk vindt. Mindfulness is het met aandacht aanwezig zijn in het hier en nu, zonder daar een oordeel over te hebben. Zo'n niet oordelende houding ten aanzien van eigen ervaringen vergroot het vermogen om om te gaan met de uitdagingen van het leven. Hierdoor ga je beter functioneren, zowel privé als op je werk.

Doelgroep:

Deze training is geschikt voor professionals die willen investeren in een betere kwaliteit en balans van hun (werk) leven.

Doelstelling:

- Na de training bent u in staat om:
 - Beter om te gaan met werkdruk
 - Met meer zelfvertrouwen te communiceren in uw werkomgeving
 - Beter om gaan met kritiek over uzelf en anderen
 - Beter te kunnen omgaan met emoties
 - Uw stressniveau te reguleren
 - Meer vreugde en voldoening te halen uit het werk
 - Met meer focus aan uw taken te werken
 - Om te gaan met belemmerende overtuigingen en patronen
-

Vereiste kennis en vaardigheden:

Voor deze training is geen voorkennis vereist.

Nadere informatie:

Neem voor nadere informatie of boekingen contact op met onze Customer Service Desk 030 - 60 89 444

info@globalknowledge.nl

www.globalknowledge.com/nl-nl/

Iepenhoeve 5, 3438 MR Nieuwegein
