

Competentietraining: 'Mindfulness'

Bij het uitschakelen van onze 'automatische' piloot

Door de drukte van alledag leven veel mensen op de automatische piloot. Leven op de automatische piloot betekent dat we eigenlijk niet meer goed weten wat we aan het doen zijn.

We gaan van de ene activiteit over in de andere, van de ene gedachte naar de andere, zonder stil te staan bij wát we aan het doen zijn en wat we willen doen. We zijn zo gewend om de dingen op een bepaalde manier te doen en weten niet goed hoe het anders moet of dat het ook anders kan.

Mindfulness helpt om in het hier-en-nu te leven. Het is mogelijk om ons zelf te trainen om meer in het moment en minder op 'de automatische piloot' te leven. Door meer bewust te zijn in het moment, van gedachten, gevoelens en lichamelijke sensaties wordt het perspectief verruimd. Hierdoor ontstaat een grotere vrijheid van handelen en krijgen we zelf weer de regie in handen, waardoor we niet in oude ongewenste patronen vervallen. Het lukt dan steeds beter om minder te doen van wat niet werkt en meer te doen van wat wél werkt.

Mindfulness is een aandachtstraining en is voor iedereen geschikt die het vermogen wil ontwikkelen om met meer aandacht aanwezig te zijn in het huidige moment op een milde, niet oordelende manier. Zo ontstaat er een grotere keuzevrijheid hoe om te gaan met uitdagingen, in mijzelf en om mij heen.

Uit meerdere wetenschappelijke onderzoeken komt naar voren dat Mindfulness een positieve invloed heeft op het ervaren stressniveau, de concentratie, de emotionele intelligentie en de persoonlijke veerkracht. Ziekteverzuim neemt af en mensen ervaren een hoger niveau van welzijn en een algemeen gevoel van tevredenheid over het werk en het leven.

Wat houdt het in?

In de training werken we aan het vergroten van de vaardigheid om met vriendelijke, zorgzame aandacht in het hier-en-nu te zijn. De deelnemers leren om zichzelf niet op te jagen, om aanwezig te zijn bij wat er zich op



dat moment voordoet, op een niet-oordelende manier. Daarmee wordt het automatische handelen doorbroken en wordt aandacht en concentratie getraind.

De training bestaat uit 9 bijeenkomsten/dagdelen die wekelijks plaatsvinden. Tijdens de eerste bijeenkomst ontvangt men een werkboek. De deelnemers oefenen tijdens de bijeenkomsten, onder leiding van een professionele trainer (psycholoog), hun vaardigheden met behulp van verschillende oefeningen. Na iedere bijeenkomst wordt een opdracht meegegeven, in feite vindt de meeste oefening thuis plaats. Zes dagen per week 45 à 60 minuten. Het is dus belangrijk hier tijd voor te reserveren. 6 weken na de laatste bijeenkomst is er een terugkombijeenkomst. De groep bestaat uit negen tot 12 deelnemers.

Wat levert het u op?

Na het volgen van de training hebben de deelnemers geleerd hun automatische handelen te doorbreken. Daarnaast hebben zij meer inzicht in hun eigen functioneren en weten zij ruimte te creëren om te stoppen, open te kijken, verantwoordelijkheid te nemen en effectieve keuzes te maken.

Meer informatie

Neem voor meer informatie contact op met Skills:

T. 088 80 08 555 | E. info@skills.nl | I. www.skills.nl