

Mindfulness op het Werk



CONTACTGEGEVENS

Carucha Schwencke

- Praktijk voor Psychosociale Therapie, Mindfulness & Coaching
- Mediteren-in-eenvoud

Marnixstraat 61
2518 PW Den Haag

(070) 887 41 74

info@caruchaschwencke.nl

- **www.caruchaschwencke.nl**
- **www.mediteren-in-eenvoud.org**

LVPW-registratienummer 618 • RBNG-licentienummer 401052R • VMBN geregistreerd
AGB-code Praktijk 90-016216 • AGB-code Zorgverlener 90-037605

btw nr. NL 1455.21.527.B01 / KvK nr. 27333131

In verkeer met mijn cliënten gelden de bepalingen van de LVPW, de RBNG Beroepscode en de richtlijnen van de VMBN.

Bij klachten en geschillen wordt gehandeld volgens de richtlijnen die door de LVPW en RBNG in hun Klacht- en Tuchtrect zijn vastgesteld (www.lvpw.nl en www.rbng.nl).

Voor de Algemene Voorwaarden verwijst ik naar www.caruchaschwencke.nl/contact

Mindfulness op het Werk

Een 8-weekse Stressreductie Training

Voor iedereen die effectief wil leren omgaan met (werk)stress, spanningsklachten, vermoeidheid: kortom de uitdagingen op het werk en de hectiek van alledag.

- Ontspannen en alert aanwezig in het moment
- Van leven en werken op de automaat naar leven en werken in aandacht
- Waarnemen, observeren zonder oordeel
- Adequaat en creatief handelen
- Meer energie en levenslust
- Blijvende vermindering lichamelijke / psychosociale belasting

Resultaat

Vaak zijn we met onze aandacht verzonken in het verleden of druk bezig in de toekomst. We zijn met ons lichaam op de ene plaats en met ons hoofd ergens anders. Mindfulness betekent dat u uw aandacht volledig richt op het actuele moment. U laat zich niet leiden door belemmerende gedachten en emoties en u leert vaardiger omgaan met uitdagende (werk)situaties die zich voordoen zodat u voeling kunt houden met uzelf *en* uw omgeving (organisatie).

Vanuit deze verbinding komt u tot acties en creatieve oplossingen die optimaal aansluiten bij de omstandigheid en uitdaging waar u voor staat. U leert schakelen van een automatische reactie naar een meer bewuste respons. Automatische ingesleten reactiepatronen van angst, onzekerheid, gespannen zijn, en overmatig controle houden verliezen hiermee hun invloed.

Voor wie

Deze intensieve training is geschikt voor professionals die in hoge mate moeten opereren binnen een stressvolle werkomgeving en die vanuit rust en kracht hun functioneren willen versterken, hun emoties willen leren managen en een gezond balans tussen werk en privé willen creëren.

Voor het beoefenen van mindfulness maakt het niet uit welke levensovertuiging u aanhangt. Uw bereidheid om op een open en eerlijke manier uw huidige patronen zonder oordeel te observeren en te onderzoeken, en thuis te oefenen met als doel een optimale toepassing te vinden van mindfulness in uw werk, zijn het voornaamste.

Ervaren en oefenen staan centraal

U oefent thuis zoveel mogelijk met behulp van Cd's en werkboek. De oefeningen zijn zorgvuldig opgebouwd, waardoor u deze kunt aanpassen aan uw mogelijkheden. Ervaring met meditatie of yoga is niet nodig. U oefent met respect voor uw grenzen en bent tegelijkertijd nieuwsgierig naar nieuw in te zetten interventies.

Leven in aandacht maakt meer bewust, helpt ontspannen, geeft energie en bevordert de gezondheid. Bewust doen door bewust te zijn zorgt voor rust, balans en overzicht, ook in stressvolle situaties zowel op het werk als in de privésfeer.

De training leert u effectief omgaan

met:

- (werk)Stress
- Vermoeidheid
- Slapeloosheid, piekeren
- Onrust
- Spanningsklachten
- Concentratieproblemen
- Chronische pijn
- Sombereheid

De training maakt gebruik van:

- Aandachtgerichte oefeningen
- De ademhaling als bron van stabiliteit
- Lichaamsgewaarwording
- Stress gewaarzijn
- Zit- en loopmeditatie
- Meditatieve yoga (liggend en staand)
- Groepsuitwisseling

Kosten

Offerte op basis van maatwerkformule, exclusief btw, inclusief intakegesprek, werkboek + 4 oefen cd's, een oefendag (groepstraining) en nagesprek per deelnemer.

- Individuele trajecten;
- Groepstrainingen per afdeling, team, specifieke groep;
- Incompany workshops en trainingen mits geschikte trainingsruimte.

Groepsomvang

Persoonlijke aandacht en begeleiding staan centraal daarom maximaal plek voor 6 personen.

Duur

Individueel traject : acht sessies van 1,5 uur; dag, tijdstip en frequentie in overleg.
Groepstraining : acht wekelijkse sessies van 2,5 uur, inclusief een oefendag.

Locatie

Praktijk voor Psychosociale Therapie, Mindfulness & Coaching

Marnixstraat 61, 2518 PW Den Haag.

ALGEMENE VOORWAARDEN DEELNEMERS MBSR-TRAINING

- **U schrijft zich in voor de totale MBSR training van 8 sessies.**
- **Indien de werkgever** het particuliere traject (alsnog) **vergoedt dan geldt het tarief voor bedrijven;** alle eventuele afgesproken kortingen en/of betalingsregelingen komen eveneens hiermee te vervallen.
- **Bij annulering** tijdens de MBSR training is **geen restitutie mogelijk; uw organisatie is het volledige eventuele resterende bedrag verschuldigd.**
- Bijzondere omstandigheden, uitsluitend ter beoordeling door de trainer, kunnen aanleiding zijn voor reductie of restitutie.
- Trainingsdata zoals vermeld in het deelnemerscontract zijn definitief.
- Een sessie annuleren kan uitsluitend telefonisch.
- Indien de trainer uitvalt wordt gestreefd naar adequate vervanging. Als vervanging niet lukt wordt in overleg met de deelnemer(s) zo mogelijk een inhaalsessie(s) vastgesteld.
- De voordelen, beperkingen en mogelijke bijeffecten van de Mindfulness training zijn u duidelijk uitgelegd. De training houdt in: training in methodes voor aandacht en ontspanning, aandachtige yogaoefeningen en korte oefeningen om aandachtig te zijn in het dagelijks leven toe te passen.
- U hebt de intentie / de bereidheid dagelijks thuis 1 uur te oefenen.
- U weet dat als u bepaalde oefeningen, om welke reden dan ook, niet kan doen of het niet verstandig acht om deze oefeningen mee te doen, zowel op de sessies als thuis, dat u vrij bent om deze oefeningen niet te doen. U weet dat u de trainer, Carucha Schwencke, niet verantwoordelijk kan stellen voor letsel als gevolg van deze oefeningen.
- U kunt contact opnemen (per telefoon of mail) bij grote problemen met oefenen.
- U gaat ermee akkoord dat het niet is toegestaan de cd's en het werkboek te (laten) kopiëren.