

Workshop 'Minder stress met mindfulness'

De workshop is bedoeld voor medewerkers met of zonder spanningsklachten, die meer met hun aandacht in het hier en nu willen zijn, bewuster eigen keuzes willen maken en meer rust willen vinden in zichzelf, ook in tijden van stress.

Wat is mindfulness?

Met aandacht doen wat je doet en tegelijkertijd op een vriendelijke manier opmerken en accepteren wat er in jezelf en om je heen gebeurt. Dat is waar het bij mindfulness (aandachtig en opmerkzaam zijn) om gaat.

Elk moment waarop je met open mind, zonder te oordelen observeert en bewust bent van wat je voelt, denkt en doet en van wat je in je lichaam en je omgeving waarneemt, is als een adempauze. Het brengt je aandacht naar het hier en nu en geeft inzicht en rust om te kiezen hoe je wilt omgaan met een gebeurtenis of (stress)situatie in plaats van hier op de automatische piloot op te reageren.

Wat leer je in de workshop?

In de workshop 'Minder stress met mindfulness' leer je hoe je deze aandachtige, opmerkzame houding eigen kunt maken en kunt toepassen in het dagelijks leven en in situaties waarin je stress ervaart.

In de workshop krijg je uitleg over mindfulness en stress. Verder doe je in de groep zittend, staand en lopend eenvoudige mindfulnessoefeningen. Dit zijn aandachtsmeditatieoefeningen, afkomstig uit de inzicht- of vipassanameditatie. Hiermee train je jezelf in het opmerken van (stress)signalen uit je lichaam, waaronder pijn, spierspanning, hartslag en ademhaling. Daarnaast word je je bewuster van je omgeving, je emoties, gedachten en gedrag en van de manier waarop je gewoonlijk omgaat met stress. En kun je hier iets in veranderen.

Wat heb je aan mindfulness?

In de workshop leer je beter naar je lichaam te luisteren en je te concentreren. Je vindt rust in jezelf door te aarden, op het hier en nu en op je ademhaling te concentreren. Elke situatie observeer en accepteer je eerst, om hier vervolgens bewust, rustig en verstandig op te reageren. Je leert op een gezonde manier met stress om te gaan, onder andere door je lichaam te ontspannen, anders tegen stressgevend situaties aan te kijken en hier rustiger op te reageren.

Na afloop krijg je een hand-out toegestuurd en na een paar weken nog een A4'tje met mindfulnessreminders.