

TRAINING STRESS REDUCTIE

Mindful in work & life

Hoe creëer je minder stress en meer balans
en tevredenheid in je (werk)leven?



Mindful in je werk & leven

Hoe voorkom je dat je 's ochtends vermoeid wakker wordt, zelfs voordat je dag is begonnen? Hoe zorg je ervoor dat je na een dag hard werken thuis komt vol energie? Elke dag worden we blootgesteld aan prikkels die veel stress kunnen veroorzaken. Stress is ongezond voor je. Het kan het schade toebrengen aan je lichaam en geest.

Het vinden van plezier en zelfvertrouwen in je werk en thuis zijn de basisprincipes van deze training. Een zelfverzekerd persoon neemt betere beslissingen, is een bewuste denker en heeft toegang tot effectieve manieren om energie en optimisme te behouden in momenten van tegenspoed en druk.

Vind je het moeilijk om nee te zeggen of je eigen grenzen te stellen? B brengen negatieve gedachten je in een neerwaartse spiraal? Vind je het moeilijk om te ontspannen en tijd voor jezelf te nemen? Dan kan deze training je helpen. Het biedt een systematische manier om mentale en emotionele kracht op te bouwen met enkele wetenschappelijk onderbouwde methoden.



Praktische informatie

SAMENWERKING

Deze training wordt gegeven door een trainer van In Petto samen met en een gecertificeerd HeartMath Benelux trainer. Meer informatie over beide partijen lees je verderop in deze informatiebrochure.

DUUR TRAINING

De training bestaat uit 6 sessies van telkens 3 uur. De starttijden vinden in overleg met de opdrachtgever plaats.

Idealiter vinden de sessies telkens plaats om de twee weken. Hierdoor vindt de training in totaal in een tijdbestek van 2 à 3 maanden (afhankelijk van vakantieperiodes).

CONTACT

Voor meer informatie of een afspraak, kun je contact opnemen met In Petto via mail: info@inpetto.nu of telefonisch met Stephanie Boonen (06 53673698) of Anneke de Waal (06 48968140).
www.inpetto.nu

DEELNEMERS

We hanteren een minimaal aantal deelnemers van 8 en een maximaal aantal deelnemers van 16.

De training kan intern worden aangeboden via open inschrijving of aan teams.

DOELGROEP

De training is vooral bestemd voor de medewerker die het moeilijk vindt om zichzelf prioriteit te geven en hier ook dagelijks last van ondervindt. Dit uit zich in stress, vermoeidheid, een kort lontje, concentratieproblemen of negatieve gevoelens. Natuurlijk kan de training ook preventief worden ingezet om uitval te voorkomen.

KOSTEN TRAINING

Deze training kost 9000,-

De HeartMath-methode

Onze huidige leefstijl veroorzaakt bij veel mensen een verhoogd stressniveau. De combinatie van psychische druk, te weinig of te eenzijdig bewegen en een ongezond voedingspatroon leidt steeds vaker tot moeheid, allerlei gezondheidsproblemen en een verminderd prestatieniveau.

In de HeartMath-methode staan de thema's lichaamsbewustzijn en emotieregulatie centraal.




Door middel van biofeedback op hun hartritme ervaren de deelnemers hoe ze omgaan met stress en hoe ze zichzelf in een meer optimale toestand kunnen brengen. De emWave® en Inner Balance™ technologie geeft direct terugkoppeling over het effect van emoties op het hartritme.



De effecten van diverse interventietechnieken zijn direct merkbaar, zichtbaar en meetbaar. Een waardevolle investering met een langdurig rendement.

Dit gepatenteerde programma wordt gegeven door een coach die is opgeleid en gecertificeerd door HeartMath Benelux.

Minder stress, meer balans

-  In deze training draait alles om het vinden van balans, plezier en zelfvertrouwen, zowel op je werk als thuis. Als je vol vertrouwen bent, neem je betere beslissingen, denk je bewuster na en weet je hoe je positief en vol energie kunt blijven, zelfs als het even tegenzit.
-  Stressvermindering, zelfregulering en mindfulness dragen bij aan het verbeteren van de manier waarop je met anderen omgaat en communiceert.
-  Ze helpen je emoties te beheersen, effectief te communiceren en diepgaandere relaties op te bouwen, wat allemaal belangrijke onderdelen zijn van people skills.



DE 6 LESSEN

De 3 dimensies van veerkracht

1

Je leert meer over de 3 dimensies van veerkracht en je krijgt een beter inzicht in je persoonlijke werk-privébalans en wat je kunt en wilt doen om deze balans te verbeteren. Dit zal je helpen om een gezonde verdeling te vinden tussen je professionele en persoonlijke leven.

Heartmath

2

Je leert de symptomen van stress en “onbalans” in je eigen lichaam te herkennen aan de hand van de Heartmath theorie en technieken. Ook leer je de oefeningen zelf toe te passen waardoor je tijdig kunt ingrijpen om stress te verminderen en je welzijn te verbeteren.

Train your brain

3

Je word je bewust van je persoonlijke triggers en onderliggende emoties. Je krijgt inzicht in je zelfsaboterende overtuigingen en hun invloed op je gedachten, gevoelens en gedrag. Je leert om je eigen gedachten te onderzoeken en bevragen en ruimte te creëren voor behulpzame gedachten.

DE 6 LESSEN

4

The power within

Je leert hoe te leven volgens je persoonlijke waarden, het belichamen van je kwaliteiten/vaardigheden en op welke manier het introduceren van goede gewoonten bijdraagt aan een goede balans tussen werk en privé.

5

Heartmath - verdieping

Je gaat opnieuw oefenen met de HeartMath-theorie en -instrumenten. We bekijken het huiswerk als basis om je emoties en ervaringen bloot te leggen. We gaan samen oefenen en ervaringen delen om nieuwe en praktische tools te leren die je ook thuis en op je werk kunt toepassen.

6

Your life, your journey

Middels persoonlijke reflectie en visualisatie, definieer je jouw ideale toekomstige “zijn” met betrekking tot werk-privébalans. Zo wordt het voor jou helder wat je beter los kunt laten en wat je meer mag verwelkomen in je leven.

.

People skills. Onze expertise. Jouw toekomst.

Onze missie is om mensen, teams en organisaties te ondersteunen bij het ontwikkelen van hun people skills.

Wij geloven dat sterke en effectieve menselijke relaties de sleutel zijn tot succes in zowel je professionele als persoonlijke leven. In deze moderne wereld zijn people skills niet langer een “nice-to-have,” maar een absolute noodzaak.

Sterke interpersoonlijke vaardigheden zijn de drijvende kracht achter leiderschapsontwikkeling, teamontwikkeling en cultuurtransformatie.



Wij zijn gespecialiseerd in het ontwikkelen van persoonlijk leiderschap, het stimuleren van inclusieve besluitvorming in teamsamenwerking en het creëren van eigenaarschap bij personen, teams en organisaties.

Anneke & Stephanie

De training 'Mindful in work & life' inzetten voor jouw medewerkers?

We gaan graag met je in gesprek!



Stephanie Boonen
eigenaar, trainer & coach



Anneke de Waal
eigenaar, trainer & coach

- Leiderschapsontwikkeling
- Teamontwikkeling
- Training in People Skills:
De Sleutel tot Succes

+31 (0)6 48 96 81 40 (A) 

+31 (0)6 53 67 36 98 (S)

info@inpetto.nu 

www.inpetto.nu 

Locatie NL: De Gronckelstraat 14, 6141 AG Limbricht

Locatie BE: Venlosesteenweg 53A, 3680 Maaseik