

# Modules:

➤ Mind:



➤ Workplace Mindfulness Training©

➤ Turn all your good intentions into success



# Workplace Mindfulness Training©

By The Mindfulness Exchange (spin-off of Oxford University)

We adapt the best practice from clinical mindfulness teaching (MBCT) to suit the needs of the corporate world. Motivation to learn mindfulness in the workplace is very different to learning mindfulness as a means to gaining enlightenment or as a therapy for psychological problems.

Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) stresses experiential learning using long mindfulness meditations taught to groups in clinical settings. The mindfulness programme in "Mindfulness: A Practical Guide to Finding Peace in a Frantic World" clearly explains the science behind MBCT applied to a life in a frantic world, and offers much shorter mindfulness exercises anyone can follow.

# Workplace Mindfulness Training©

By The Mindfulness Exchange (spin-off of Oxford University)



- ▶ Doelgroep: iedereen
- ▶ Duurtijd workshop: 6 workshops van 1 uur
- ▶ Groepsgrootte: 12 tot 18 mensen
- ▶ Benefits of Mindfulness at Work

The Mindfulness Exchange provides workplace mindfulness training, which can transform working life, but there is more to this than rolling out training programmes.

The needs of every client are different.

Every programme we offer is shaped to fit the culture and objectives of a client.

Mindfulness training releases large savings by days lost at work due to stress, anxiety and depression.

However, often mindfulness training is best positioned as a tool to enhance performance, resilience and engagement.



# Turn all your good intentions into success

We zitten vol goede ideeën en intenties maar brengen die niet altijd tot een goed eind.

Een reden is dat we heel prestatiegericht zijn en daardoor een aantal belangrijke stappen overslaan.

De geest is zeer ingewikkeld – een goed begrip van de te ondernemen stappen helpt ons om een actieplan op te maken.

Waarin we gewapend zijn voor de obstakels op ons pad en we weten hoe we onszelf kunnen empoweren om ons doel te bereiken.

We doet dit aan de hand van oefeningen.

Op het einde van de workshop hebben je een goed inzicht in de werking van je geest – hoe je jezelf soms saboteert en hoe jij dit kunt overbruggen.

Je vertrekt met een kant-en-klaar actieplan.

# turn all your good intentions into success



- Doelgroep: bedienden
- Duurtijd workshop: 4 maal - 3 uur
- Groepsgrootte: 12 tot 15 mensen
- Voordeel:
  - Je persoonlijk stappenplan hoe je goede intenties en ideeën tot een succes brengt.