



Energy Up

Introductie mindfulness: Focus en Concentratieverhoging

Wat is nou precies mindfulness? En waarom is dit zo populair? In deze workshop leggen we de basis van mindfulness uit. We combineren de theoretische kant met praktische oefeningen zodat voor elke deelnemer duidelijk wordt wat mindfulness is en hoe je het thuis en op werk kan toepassen.

- Maximaal 20 deelnemers
- Duur workshop: 1,5 uur
- Gegeven door: Niels Roseboom of Kim Oostendorp

Na deze workshop weet je:

- Wat meditatie en mindfulness zijn
- Wat de wetenschappelijk bewezen voordelen zijn van het beoefenen van mindfulness
- Hoe je met meer aandacht je werkzaamheden kunt verrichten
- Hoe korte oefeningen je kunnen helpen bewuster en meer ontspannen om te gaan met lastige situaties
- Verschillende tips & tricks die je dagelijks kunt gebruiken om je focus en concentratie te versterken