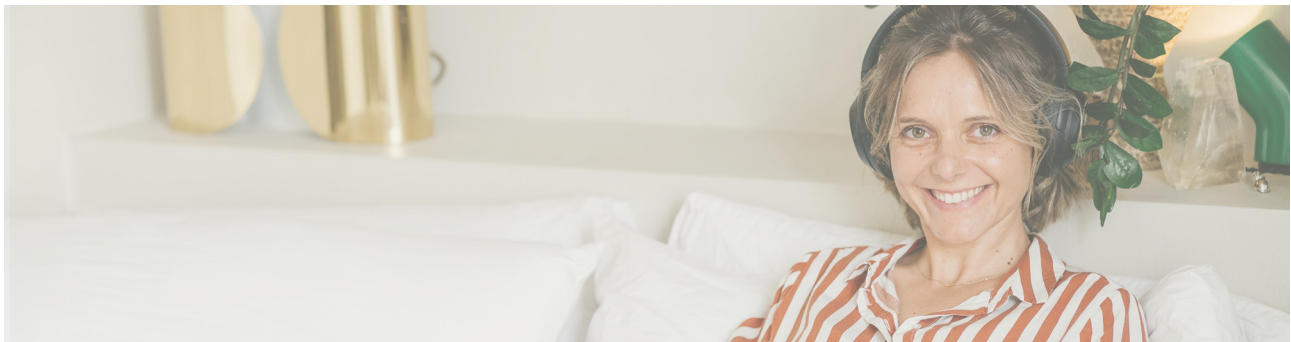


# Introductie mentaal welzijn op het werk

*Tips en tricks voor een gezonde geest in een gezond lichaam*



Wil je proactief je mentaal welbevinden beheren? Of misschien heb jij het gevoel veel ballen tegelijkertijd in de lucht te houden?

Even op de pauzeknop drukken om lichamelijk én geestelijk te ontspannen helpt. Je kan het zien als een moment van bewust zijn, een soort van mentale gymnastiek. Hoe? Dat is voor iedereen persoonlijk verschillend.

Deze workshop bevat toegankelijke oefeningen, praktische tips en tricks waarmee je kan ontdekken wat voor jou werkt. De oefeningen zijn wetenschappelijk onderbouwd. Focus op de ademhaling vormt de basis. Veel oefeningen kan je overal en altijd doen. Dit zorgt ervoor dat je de oefeningen kan toepassen in je dagdagelijkse leven, met verhoging van je veerkracht als resultaat. Bewuster in het leven staan helpt om met uitdagingen op je werk en in je persoonlijk leven om te gaan.

‘Je kunt de golven niet stoppen, maar je kunt wel leren surfen’ - Joh Kabat-Zinn -

De introductie tracht een initiatie van onderstaande gezondheidsvoordelen na te streven:

- Beter omgaan met stress, verminderde spanningshoofdpijn en andere spanningsklachten
- Meer focus
- Verhoogt energieniveau
- Beter slaappatroon
- Minder angsten, piekeren, frustraties, woede
- Meer vertrouwen en veerkracht
- Verhoogde empathie en inlevingsvermogen
- Verbeterd immuunsysteem
- Verbeterd geheugen en creativiteit
- Ondersteuning van stressmanagement en prikkelverwerking



Deze introductie is bestemd voor iedere werknemer. Er is geen voorkennis vereist en er zijn geen specifieke toelatingsvoorwaarden.



- De introductie bestaat uit afwisselend wetenschappelijke inzichten rond stress, het opladen van je energie, het verminderen van spanningsklachten, etc. en toegankelijke oefeningen waarmee je kan ontdekken wat voor jou werkt, om te investeren in jouw eigen gezondheid en welzijn.
- Er is ruimte voor zelfreflectie, uitwisseling en het delen van ervaringen met andere groepsleden waardoor de workshop interactief verloopt.
- Fitnesoefeningen voor het brein zoals een oefening rond de permanente gedachtestroom, een oefening hartcoherentie met biofeedback (Moonbird) en een kennismaking met binaural beats.
- Afsluiter: Tips en tricks



De introductie wordt aangeboden in een workshop van 1u20. Maximum 8 deelnemers.



Deze introductie kan zowel in uw bedrijf of organisatie als op onze leslocatie in Pelt doorgaan.



Na het vervolledigen van deze introductie workshop verkrijgt iedere deelnemer een getuigschrift.

*\* Deze opleiding komt NIET in aanmerking voor subsidiëring via de KMO-portefeuille*