



WIL JE ANDERS OMGAAN MET STRESS, WEERSTAND EN ONRUST?

Meer tot rust komen, beter slapen, minder stress, angst en onzekerheid ervaren, piekeren verminderen, meer aandacht voor jezelf en de mensen om je heen? Aandachtiger door het leven gaan, vriendelijker omgaan met jezelf en anderen, kortom lekkerder in je vel komen?

Kom dan naar de 6-weekse MBE-training **mindvolle stressreductie**. In deze Mindfulness Based Emotional Intelligence (MBE) training leer je onder begeleiding van 2 ervaren trainers wat mindfulness voor jou in je dagelijks leven kan betekenen, wat meditatie is, wat gedachten en gevoelens in je lichaam doen, wat meditatie doet met je brein, waarom meditatie werkt, hoe je het doet en hoe je het kan toepassen in je privé/werk.

De mindfulness training kent talloze voordelen, zowel privé als op de werkvloer. Door jou te ondersteunen in je weg naar een gezonde geest in een gezond lichaam, kom je beter in je vel te zitten, verbetert je privé/werk balans en ben je ook nog eens productiever.

Aanmelden training via

info@coachingspraktijkfloww.nl



(06) 312 159 78



MINDVOLLE
stress
REDUCTIE
mindfulness trainingen

MINDFULNESS TRAINING

We werken met diverse oefeningen aan je zelfvertrouwen, zelfbewustzijn, je motivatie en empathie. We doen dit in groepsverband en op basis van de laatste wetenschappelijke hersenonderzoeken.

WAT BETEKENT DIT VOOR JOU PRAKTISCH?

- In groepsverband: minimaal 8 personen, maximaal 15 personen
- 6 middagen, te starten op donderdag 5 oktober, van 15.00 uur tot circa 17.30 uur.
De andere data zijn: 12, 19 oktober, 2, 9 november en 14 december
 - Op een mooie locatie in de binnenstad van Middelburg
- Kosten: € 1.050,- exclusief btw per deelnemer. Dit is inclusief voorbereiding, telefonische intake, vragenlijst voor de start van de training, zes trainingsmiddagen, tussentijds contact mogelijk met een van de trainers en een telefonisch nazorg gesprek van een half uur ongeveer vier weken na afloop van de training
- Check bij je leidinggevende/HR vanuit welk budget deze training vergoed kan worden.

We vinden het super leuk
als je erbij kan en wilt zijn!

We horen graag van je.
Yolanda & Suzanne



Aanmelden training via

info@coachingspraktijkfloww.nl

(06) 312 159 78