



# Inspiratiesessie “Mindful aan het werk”

<b>Categorie:</b>	Coachingstraining
<b>Doel:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kunnen benoemen wat mindfulness is;</li><li>• Bewustwording van eigen gedachten;</li><li>• In het hier en nu aanwezig zijn;</li><li>• Inzicht verkrijgen dat je zelf in staat bent om het ervaren van werkdruk te kunnen beïnvloeden.</li></ul>
<b>Doelgroep:</b>	Medewerkers die (on)bewust onmacht en stress ervaren in werk/ relatie en willen leren hoe hiermee om te gaan. Medewerkers die bewust klachten van piekeren en zorgen ervaren.
<b>Omschrijving product:</b>	<p>Deze groepstraining van twee uur bevat een mix van informatie, praktijkvoorbeelden, een korte oefening en het delen van de ervaringen. Door de toegankelijke opzet, de korte duur en de krachtige mix van denken en doen is deze training uitermate geschikt om uw collega's te laten inspireren en een bijdrage te leveren aan hun persoonlijke ontwikkeling. Bijvoorbeeld in het kader van een vitaliteitsprogramma, opleidingsprogramma of op een teamdag.</p> <p>Wist u dat we gemiddeld 50.000 gedachten per dag hebben? En dat 97% dezelfde gedachten zijn als de dag ervoor? Dit kan leiden tot onrust, stress, minder energie en minder focus op het hier en nu. Veel van onze gedachten gaan over het verleden of over de toekomst. Deze gedachten leveren meer stress dan gedachten over het nu. Door meer bewust te zijn over het denken en maar aandacht te hebben in het nu (=mindfulness) kunnen deelnemers beter zorgen loslaten, ontspannen en in verbinding zijn met anderen. Met enkele toegankelijke mindfulness oefeningen gaan we aan de slag met onze gedachten.</p>
<b>Resultaat:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Verminderen van werkdruk, stress en spanning;</li><li>• Bewustwording van en inzicht in persoonlijke gedachtepatronen en gedrag;</li><li>• Vergroot bewustzijn van eigen gevoelens, intenties en verlangens;</li><li>• Meer aanwezig in het nu.</li></ul>
<b>Werkvorm en duur:</b>	Groepstraining van 2 uur. Kan zowel fysiek als online (als webinar) plaatsvinden.

**Uitvoerende:** Één of meerdere trainers van OEEC.

**Tarieven:**

	Groepsgrootte:	
	t/ m 15	16-30
<b>Tarief per groep</b>	<b>€ 1.008,-</b>	<b>€ 1.449,-</b>

\* Bij SIA-afspraken met de opdrachtgever

Tarieven zijn exclusief BTW en inclusief reiskosten, hand-outs en korte evaluatie met de opdrachtgever aansluitend aan de training.

Deze tarieven zijn gebaseerd op incompany trainingen. Hierbij gaan we uit van een door de opdrachtgever gefaciliteerde locatie, inclusief beamer, geluidsinstallatie en stoelen in auditorium opstelling. Vooraf is het gewenst om de locatie te overleggen, zodat deze geschikt is voor de training. Indien één of meerdere onderdelen niet aanwezig zijn, dient dit bij de aanvraag gemeld te worden. De extra kosten worden in rekening gebracht tegen kostprijs plus 1 uur extra tijd voor het faciliteren. Het uurtarief bedraagt € 160,- excl. BTW. Indien gewenst kunnen we tegen meerprijs zelf een locatie verzorgen. Prijspeil 2023; tarieven worden jaarlijks geïndexeerd.

**Max. aantal deelnemers:** 30 deelnemers

**Annuleringsvoorwaarden:** Zie onze Algemene Voorwaarden.

**Rendement:** Bewustwording van eigen gedachtepatronen, gedrag en eigen verantwoordelijkheid voor mentale vitaliteit. Daarnaast versterking van communicatie en sociale steun bij collega's en verlaging van de ervaren stress en onmacht

**Opmerkingen:**

- Wij hebben landelijke dekking.
- Onze gedragscode is terug te vinden op onze website: [www.oeec.nl/gedragscode](http://www.oeec.nl/gedragscode)
- Onze algemene voorwaarden zijn gedeponeerd bij de kamer van koophandel en terug te vinden op onze website: [www.oeec.nl/algemene-voorwaarden](http://www.oeec.nl/algemene-voorwaarden)
- Meer informatie over ons bedrijf, wie we zijn en onze producten is te vinden op onze website [www.oeec.nl](http://www.oeec.nl)