

Mindfulness mogelijkheden

Wij brengen mindfulness graag naar u toe. Praktisch, toegankelijk en effectief. Van een laagdrempelige workshop tot een volledige Mindfulnessstraining op uw favoriete locatie of online.

Het doel van dit voorstel is om met een gevarieerd aanbod aan te sluiten bij de wensen en mogelijkheden van elke medewerker en elk team van uw organisatie. Rust en balans in werk en leven wordt bereikt door het oefenen van aandacht vaardigheden in meditatie en toegepast in werk en leven. De kunst van in dit moment zijn biedt de handvatten om piekeren effectief te stoppen en te voorkomen dat emoties de boventoon voeren.

De voorstellen bieden de **ruimte en flexibiliteit** die nodig is in de realiteit van onregelmatig werken en de uitdagende werkomgeving. Zo kan elke medewerker de handvatten leren toepassen waarmee hij de ruimte en balans in zichzelf kan blijven ervaren in alle omstandigheden.

Verschillende mogelijkheden

1. In-House Mindfulnessstraining (Groepstraining bij uw organisatie)
Je volgt de training in een groep bij uw organisatie
2. Mindfulness Workshop
Kennismaken met mindfulness en tips om meteen mindful aan de slag te gaan
3. Mindfulness Workshops in combinatie met Onlinetraining
Je volgt de Live lessen wekelijks vanuit huis en oefent met je Online leeromgeving
[Klik hier](#) voor uitgebreide informatie over de Live Mindfulness Onlinetraining
4. Mindfulness Onlinetraining
Begeleide training die je van huis uit volgt. Meditatie-ervaringen besproken, livelessen, interactief
[Klik hier](#) voor uitgebreide informatie over de Live Mindfulness Onlinetraining
5. Aanvullende optie: Persoonlijke mindfulnesscoaching
Advies: 1-3 Coachingsgesprekken als aanvulling op workshops en/of training
[Klik hier](#) voor uitgebreide informatie over persoonlijke Mindfulnesscoaching
Ook mogelijk als persoonlijke videogesprekken
6. Individuele Mindfulnesscoaching
Samen een nieuwe weg ontdekken. Volledig afgestemd op persoonlijke situatie.
[Klik hier](#) voor uitgebreide informatie over individuele Mindfulnesscoaching

Toelichting Mindfulness mogelijkheden

1. In-House Mindfulnessstraining

Wij brengen mindfulness graag naar u toe. Praktisch, toegankelijk en effectief. De volledige Mindfulnessstraining als u dat wenst of een aangepaste mindfulnessstraining, afgestemd op uw doel en mogelijkheden.

Op maat

We stemmen de training geheel af op uw wensen, zodat de doelstelling, de opzet van de training en het tempo echt past bij uw medewerkers en praktische mogelijkheden. Zo zorgen we ervoor dat voor iedereen het maximale resultaat

behaald wordt. Organisatie en inschrijving in opdracht van uw organisatie of op verzoek van een team of aantal belangstsellenden. De standaard mindfulnessstraining bestaat uit 8 lessen van 2,5 uur. In onderstaand plaatje vindt u een voorbeeld van een mogelijke planning.

Ondersteuning E-learning tijdens en na de In-Housetraining

Elke deelnemer heeft toegang tot een persoonlijk dashboard met e-learning als ondersteuning tussen de lessen door. Mocht een les gemist worden, dan kan hij daarmee een les inhalen. Na de training ondersteund het dashboard om mindfulness te verankeren in het dagelijks leven.

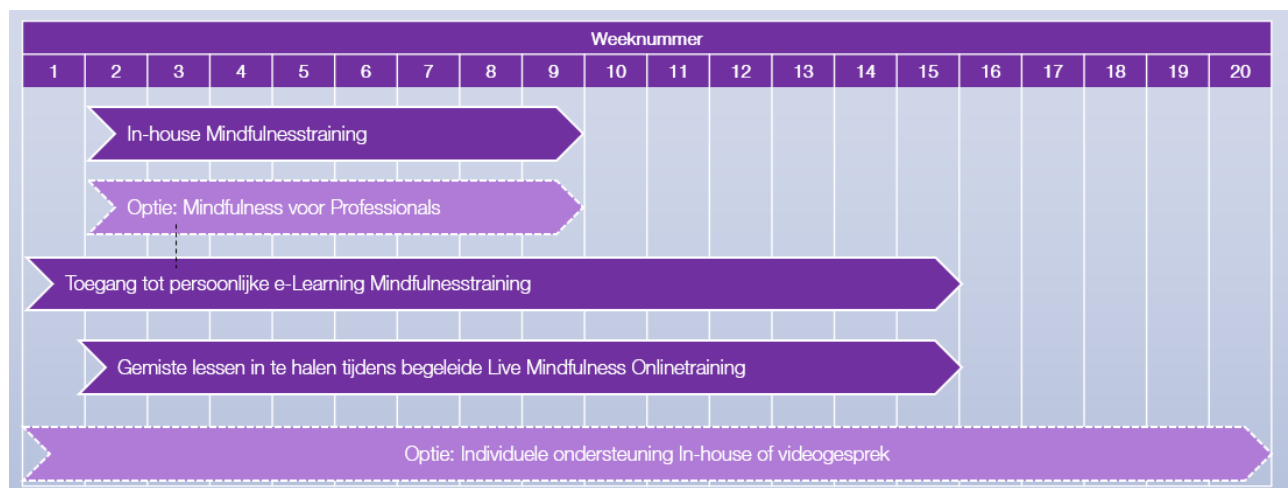
Thuis oefenen met begeleide oefeningen

Tussen de lessen door wordt geoefend met begeleide meditaties, ingesproken door de trainer. Deze zijn te beluisteren via de **C2MindfulnessApp** als audiobestanden. Ook op muziekstreams zoals Spotify en Applemusic.

Mindfulness voor Professionals

De mogelijkheid bestaat om de training te laten accrediteren door een beroepsvereniging. De kosten zijn afhankelijk van de beroepsvereniging. De training wordt dan aangevuld met theorie en eindigt met een take-hometoets.

Tijdslijn Mindfulness In-House

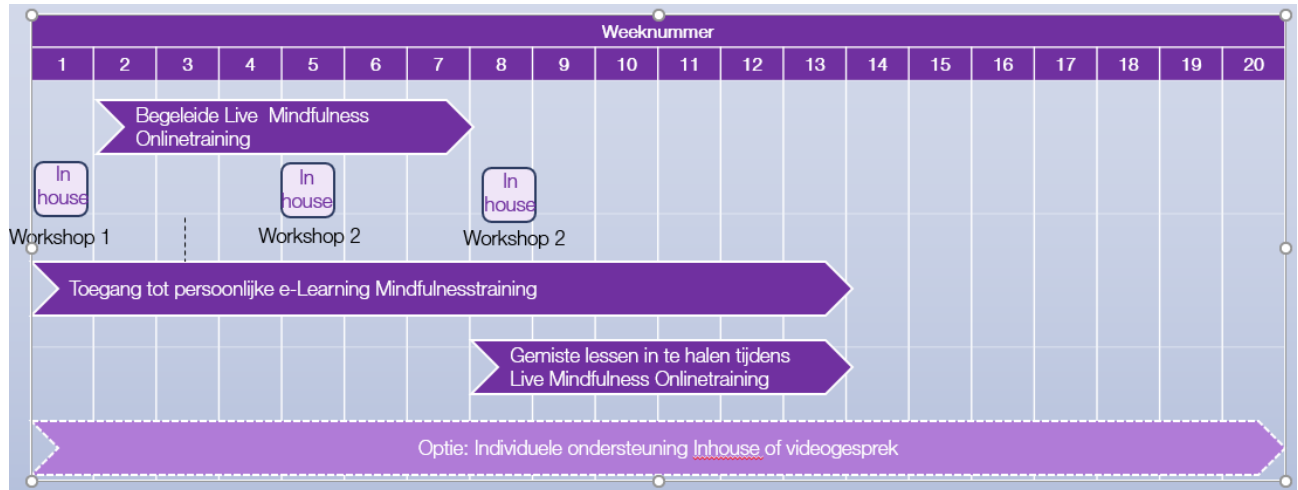


2. Mindfulness Workshop

Een workshop geeft de mogelijkheid om meteen met een paar praktische mindfulness-handvatten in de praktijk aan de slag te gaan. Ook is het een mooie kennismaking om te ontdekken hoe je met mindfulness rust en balans daadwerkelijk kunt integreren in je werk en je leven.

3. Mindfulness Workshops in combinatie met Onlinetraining

Met de Live Mindfulness Onlinetraining kan iedereen mindfulness met **professionele begeleiding van huis uit** volgen. De onlinetraining interactief is, alle meditaties worden tijdens de livesessies nabesproken zoals in een training op locatie en persoonlijke vragen gesteld kunnen worden gesteld. Toch kan de drempel om zelfstandig een onlinetraining te volgen voor sommige mensen wat hoog zijn. Een aanvulling met workshops doorbreekt deze drempel en maakt de onlinetraining persoonlijker. Hieronder ziet u een voorbeeld over hoe dit gepland kan worden.



4. Begeleide Live Mindfulness Onlinetraining

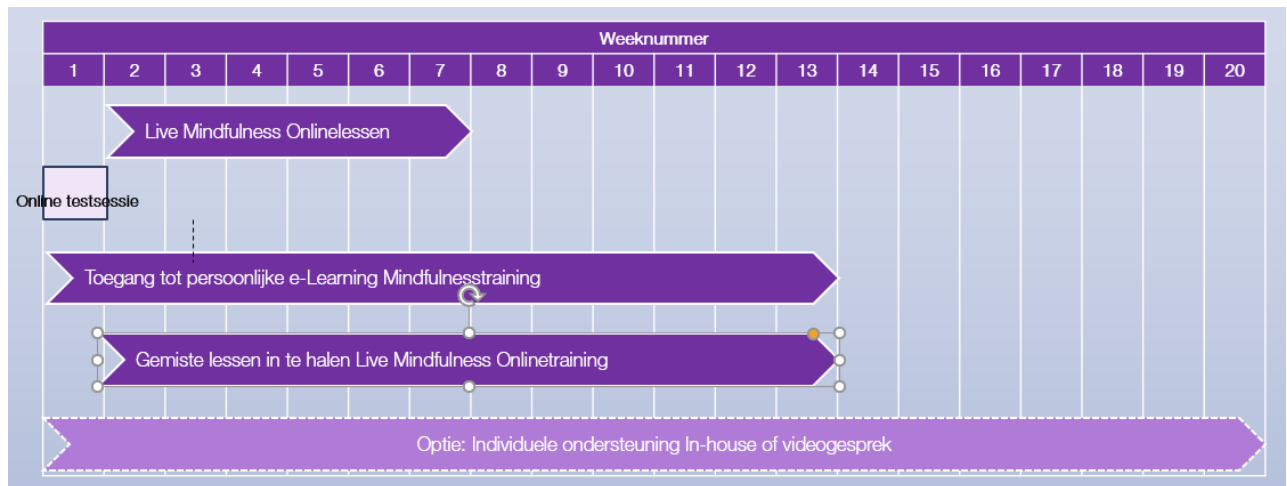
De training bestaat uit 6 **interactieve** Live Onlinelessen van 1 uur, die via computer, laptop, tablet of telefoon gevolgd kunnen worden. De training start doorlopend en kan op elke plek gevolgd worden waar een internetverbinding is. In 6 weken wordt geleerd om aandacht vaardigheden in te zetten in het dagelijkse leven. Je ontwikkelt de vaardigheden om zelfstandig piekeren te stoppen, met stress, onprettige emoties en pijn om te gaan en om de situatie waarin je je bevindt actief te accepteren. Bewust en met zelfvertrouwen in ieder moment aanwezig kunt blijven en meer rust en stabiliteit in je werk en leven ervaren is het resultaat.

Hoe bereik je dit?

- 👤 Je volgt de **interactieve** Live Mindfulness Onlinelessen vanuit je vertrouwde thuisomgeving;
- 👤 Tijdens de livelessen **bespreken we de meditatie-ervaringen** en kun je vragen stellen;
- 👤 Tussen de lessen door
 - oefen je aandacht vaardigheden met **begeleide audiomeditaties**;
 - bezoek je jouw persoonlijke **online leeromgeving** met ondersteunende video's, teksten, hulp om meer verdieping en ritme in je meditaties te brengen en andere tools;
 - **deel** je jouw oefenervaringen met de trainer;
 - een **les gemist**? Na een week vind je de opname van de les op je persoonlijke dashboard;
- 👤 Oefenervaringen worden opgepakt tijdens de interactieve live lessen;
- 👤 De bijeenkomsten worden 6 weken na elkaar op een vast tijdstip gepland met uitzondering van vakantieweken;
- 👤 Je leert aandachtig aanwezig zijn toe te passen in jouw persoonlijke situatie.

Ondersteuning

- 👤 Interactieve Live Online lessen;
- 👤 Begeleide audiomeditaties;
- 👤 Persoonlijke online leeromgeving;
- 👤 Help-pagina voor technische ondersteuning;
- 👤 Extra individuele (video)begeleiding, ook voor korte vragen.



Wat leer je tijdens de training?

In de eerste lessen van de training maak je kennis met de basis van mindfulness.

Je oefent om bewust te zijn van je aandacht en ontdekt je vertrouwde denkpatronen en persoonlijke obstakels. Door dit nieuwe bewustzijn, wordt het gemakkelijker om vanuit zelfvertrouwen te handelen in stressvolle situaties.

In les 3 en 4 leer je om bewust aandacht te hebben voor alles wat je ervaart (prettig en onprettig) en hier met een vriendelijke houding op te kunnen focussen. Dit helpt je om door lastige momenten heen te komen, en zorgt ervoor dat je ook de prettige momenten bewust kunt opmerken en ervaren. Daarnaast leer je jouw relatie met je gedachten, gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen herkennen en ontwikkel je de vaardigheid om actief te accepteren wat er is.

Dan leer je de alarmsignalen herkennen, die er bij jou op wijzen dat je terugvalt in oud gedrag. Je onderzoekt welk verband er is tussen je stemmingen en je activiteiten, en doordat je de grenzen in jezelf ontdekt kun je ze eenvoudiger respecteren en aangeven aan anderen. Je eindigt met een persoonlijk meditatieplan, zodat jij er helemaal klaar voor bent om de mindfulnessvaardigheden ook in toekomstige situaties in te kunnen zetten.

Op je persoonlijke online leeromgeving vind je veel extra's die je helpen de aandacht vaardigheden eigen te maken. Ondersteunende video's, teksten, hulp om meer verdieping en ritme in je meditaties te brengen en andere tools. De live-lessen worden opgenomen en zijn op een later moment na te kijken. Via mail word je herinnerd aan de lessen.

Technische ondersteuning

Zie je op tegen de techniek? Een week voorafgaand aan de training bestaat de mogelijkheid om aan een testsessie deel te nemen zodat je ontspannen kunt beginnen met de les.

Nog meer vragen? Op www.C2Mindfulness.nl/help vind je de antwoorden en video's met uitleg.

Begeleide oefeningen op muziekstreams



Tussen de lessen door wordt geoefend met begeleide meditaties, ingesproken door de trainer. Deze zijn te beluisteren via de **C2MindfulnessApp** als audiobestanden.

5. Aanvullende optie op trainingen: Persoonlijke mindfulnesscoaching

Ook mogelijk als persoonlijke videogesprekken

Mentaal gezond en in balans blijven.

Wij willen ervoor zorgen dat ieder het beste resultaat uit onze online Mindfulness trainingen kan halen. Daarom bieden we de mogelijkheid om de training of workshops aan te vullen met enkele persoonlijke mindfulness begeleidingsgesprekken. Samen met de coach leert de medewerker om de mindfulnessvaardigheden toe te passen in zijn specifieke (werk)praktijk. Samen de weg onderzoeken uit obstakels en de wijze ontdekken om problemen op een effectieve en eenvoudige wijze te tackelen.

Advies: 1-3 Coachingsgesprekken als aanvulling op een workshop of training.

Eenvoudig de ingang ontdekken om de mindfulnessvaardigheden ieders specifieke situatie toe te passen.

De persoonlijke mindfulness begeleidingsgesprekken staan geheel in het teken van de wensen van de medewerker en worden afgestemd op de persoonlijke situatie.

Begeleidingsgesprekken duren 50 minuten en worden in overleg gepland bij uw organisatie, bij Clooser2 en indien gewenst als videogesprek.

5. Individuele Mindfulnesscoaching

Wanneer Individuele Mindfulnesscoaching?

Soms bevind je je in periode waarin het echt even tegen zit. Of je hebt al te lang geworsteld met iets waar je echt wel anders mee om zou willen gaan. Het lukt maar niet om piekeren te stoppen of emoties zijn soms gewoon te heftig of houden te lang aan. Dan is het fijn als er iemand is die je de handvatten aanreikt om eruit te komen. Iemand die je helpt een nieuw perspectief te vinden.

Je ervaart vanaf het eerste gesprek dat je zelf invloed hebt op je situatie. Voor iedereen is de ingang naar een mindful leven anders. Die ingang ontdek je! Daar geef je handen en voeten aan en daar kun je meteen mee gaan oefenen. Zowel in meditatie als in je dagelijks leven.

De stress die je ervaart, de somberheid waar je mee worstelt of de chronische pijn in lichaam zijn de tools die je nu helpen om jezelf weer krachtig en in balans te voelen. In plaats van ertegen te vechten leer je ermee te spelen. Spelenderwijs ontdek je hoe je thuis kunt zijn bij jezelf. Hoe je kunt wonen in je eigen lichaam en zo je zelfvertrouwen kunt laten groeien. De basis voor een gezonde relatie met jezelf en de mensen om je heen.

Samen een nieuwe weg te ontdekken

Zie persoonlijke mindfulnessbegeleiding als een weg die je samenloopt op weg naar een nieuwe horizon in je leven terwijl je stevig verbonden bent met dit moment. Kijk [hier](#) voor meer video's over hoe begeleiding aansluit bij verschillende klachten.

Oefenen Met Begeleide Meditaties

Begeleide oefeningen op muziekstreams



Tussen de lessen door wordt geoefend met begeleide meditaties, ingesproken door de trainer. Deze zijn te beluisteren via de **C2MindfulnessApp** als audiobestanden. Je kunt kiezen voor meditaties met en zonder achtergrondmuziek.

Persoonlijke Online Trainingspagina

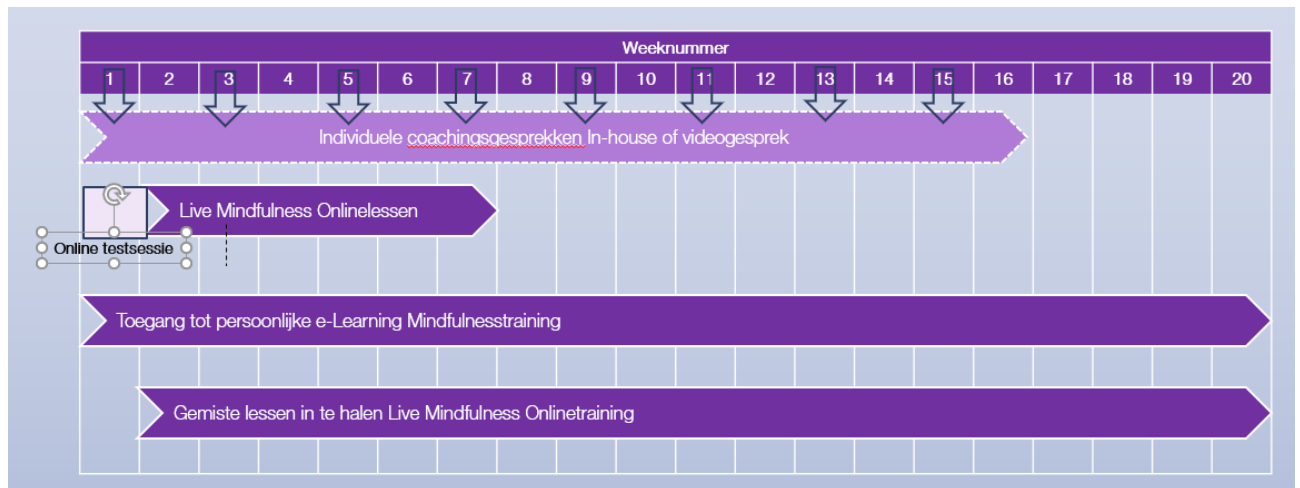
Gedurende de training vind je alles wat je nodig hebt op je Persoonlijke Online Trainingspagina. Daarvoor log je in via de website met je mailadres van uw organisatie. Je vindt er de inloglink voor de Onlinesessies, video's, teksten, actuele informatie andere hulpmiddelen die je gedurende de training helpen om de mindfulnessvaardigheden onder de knie te krijgen en toe te passen in je dagelijks leven. Ook kun je er elke les je meditatie-ervaringen met de trainer delen. Tijdens de les worden deze besproken in de groep. Net als in een les op locatie.

Je logt via de site eenvoudig in met je mailadres en wachtwoord. Weet je niet hoe moet? Geen zorgen. Je kunt deelnemen aan een testsessie waarin je al een keer kunt ervaren hoe het is om een onlineles te volgen en er is een uitgebreide [Helppagina](#) met antwoorden op je vragen en uitlegvideo's over hoe je inlogt.

Wat Leer Je Tijdens De Individuele Mindfulnesscoaching?

Hoe we de begeleiding precies vormgeven is afhankelijk van jouw wensen, ervaringen en klachten. Zo zorgen we ervoor dat de begeleiding, het leren en toepassen van de mindfulnessvaardigheden volledig bij jou en je situatie aansluit.

Voorbeeld tijdslijn Individuele Mindfulnessbegeleiding



De Mindfulnesstrainer en coach

C2Mindfulness is een onderdeel van opleidingsinstituut Clooser2. In 2007 is Clooser2 opgericht door Karien Cloostermans. Meteen tot de kern komen is haar stijl. Daardoor ontdekt zij snel de wijze waarop mindfulness in ieders speciale situatie resultaat oplevert. Blijvend doorbreken van niet-helpende patronen en het verankeren van nieuw, helpend gedrag hebben haar speciale aandacht.

Karien geeft sinds 2007 mindfulnessstrainingen (VMBN 1e categorie), is supervisor en coach (LVSC) en heeft de lerarenopleiding Verpleegkunde gevolgd. Als intensive care verpleegkundige en praktijkopleider in de zorg heeft zij na jarenlange ervaring haar sporen in begeleiding verdiend. Laagdrempelig, toegankelijk en betaalbaar maken van meditatie en reflectie heeft haar voortdurende aandacht.

Organisatie

Kies voor een Mindfulnessabonnement uw werknemers. Vraag hiervoor een offerte aan via het aanmeldformulier.

Toelichting

Een dagdeel bestaat uit 3 uur training en voorbereiden ruimte;

Trainingen op locatie zijn:

- inclusief E-learning en deelnamecertificaat;
- exclusief ruimte, gebruik materialen, reistijd en reiskosten;

Extra werkzaamheden en overleggen op uurtarief;