



## Mindful Werken

*met aandacht samenwerken  
in een veeleisende tijd*

Mindful werken voor bedrijven? Ja, dat kan. Samenwerken vraagt inzicht hebben in je kracht en talenten. Dus ook weten wanneer en aan wie je de hulpvraag kunt stellen. Zodat je als team beter gebruik maakt van elkaars kwaliteiten. Een voorwaarde is, weten wat belangrijk is voor jou als mens. Want ideeën die je hebt over jezelf, je werk, je collega's, je omgeving en het leven, neem je elke dag mee. Ook naar het werk.

Dus wil je:

- stress beter hanteren?
- vermindering van piekeren?
- je flexibiliteit en welzijn vergroten?

Wil je als team beter samenwerken en een stap maken om jullie rendement te verhogen, dan is deze workshop iets voor jullie. *Mindful Werken* gaat over leven en werken vanuit ontspanning en vriendelijkheid, zonder oordeel. Kortom, voor iedereen die met aandacht wil samenwerken in een veeleisende tijd.

Behalve theorie over mindful-zijn, bevat deze workshop een vijftal oefeningen die gericht zijn op ervaren, zelf doen. Daarnaast wordt er een aantal praktische verwerkingstips gegeven hoe je mindfulness kunt toepassen op je werk.

Indien je vragen hebt of informatie wilt, neem dan contact op.

Verandering begint van binnen uit en mindful-zijn stopt niet bij de voordeur.

Hartelijke groet,

*Simone H.J. de Bruin*

+31(0)6 2420 3816

simone@praktijkhatisaya.nl

Hati Saya. Mijn Hart. | Praktijk voor life coaching, welzijn & vitaliteit

Schinkelse Baan 6 | 2908 LE Capelle ad IJssel

+31(0)6 2420 3816 | info@praktijkhatisaya.nl | www.praktijkhatisaya.nl

KvK 24436561 | IBAN: NL90.RABO.01162.30.819 | BTW-nummer: 1738.26.246.B.01