



# Mindfulness en focus op het werk

voor optimale prestaties en een constructieve communicatie

## MINDFOCUS optimaliseert het menselijk potentieel

Creatieve intelligentie, vitaliteit en doorzettingsvermogen zijn essentieel voor het succes van een onderneming. MINDFOCUS maakt energie vrij voor een optimaal prestatieniveau.

Met mindfulness, cognitieve psychologie, taalpatronen en life-coaching wordt gekeken naar de drie niveaus van zelf-limitatie. Aandacht- en focusoefeningen bevorderen de persoonlijke efficiëntie.

## MINDFOCUS is een mentale training met wetenschappelijk meetbare resultaten

De deelnemers ontwikkelen innerlijke rust en staan krachtiger in het leven. Er wordt een significante vermindering van stressklachten en concentratiestoornissen vastgesteld.

Je maakt meer bewuste keuzes, kan beter omgaan met deadlines en hanteert een constructieve communicatie met klanten en collega's.

Deelnemers leren creatief te reageren op onverwachte gebeurtenissen in de onderneming. Daarnaast werd door onderzoek aangetoond dat de weerbaarheid tegen burn-out en depressie verhoogt.

Deze resultaten van een MINDFOCUS training kunnen wetenschappelijk worden geëvalueerd. Ook in jouw onderneming !

**Resultaat: je productiviteit gaat flink de hoogte in. En je gaat beter om met stress, moeilijke situaties en kritiek.**

## KWALITEITSGARANTIE

MINDFOCUS wordt wetenschappelijk ondersteund door het Instituut voor Aandacht & Mindfulness (IAM – [www.aandacht.be](http://www.aandacht.be)) dat sedert 2001 garant staat voor een ruim aanbod van mindfulness trainingen op diverse locaties in Vlaanderen. De oprichter en bezieler van IAM is dr. David Dewulf, arts en auteur van diverse boeken over Mindfulness. David Dewulf introduceerde MBCT (mindfulness ter preventie van depressie) in Vlaanderen en werkt nauw samen met UGent en KULeuven voor mindfulness gelinkt wetenschappelijk onderzoek.



# Goed om te weten...

## Interactiviteit en teamvorming

De focusoefeningen en reflectie-opdrachten zijn een uitgelezen kans om de band tussen je medewerkers te versterken.

## Engagement van de deelnemers

MINDFOCUS is een mentale vaardigheid. Emotionele en creatieve intelligentie ontwikkelen, vraagt dagelijkse oefening gedurende de training.

## Duur van de training

MINDFOCUS wordt aangeboden in verschillende modules. Informeer ook naar onze formules op maat!

- 7 sessies van telkens 3 uur
- 5 sessies van telkens 3 uur (korte training)
- meerdaagse residentiële training

## Aantal deelnemers

Om de kwaliteit van onze trainingen te kunnen garanderen en om de interactiviteit te bevorderen, is het aantal deelnemers van een MINDFOCUS trainingsprogramma beperkt tot 22.

## Trainingsmateriaal

- MINDFOCUS werkboek
- 2 of 8 cd's met 12-18 oefeningen
- Studieforum
- Stressmeter voor elke deelnemer

*MINDFOCUS verhoogt je persoonlijke efficiëntie. Je leert om te focussen en staat stil bij je handelingen van elke dag. Je maakt je los van nutteloos piekeren. Zo creëer je mentale ruimte. Deze ruimte kan je inzetten om je creatief en emotioneel vermogen te versterken. En om bewust te blijven omgaan met de dynamische balans tussen privé en werk.*

### MEER INFORMATIE ?

fax deze strook naar +32 (0)9 328 60 90 of stuur een mailtje naar [info@mindfocus.be](mailto:info@mindfocus.be)

naam en voornaam

bedrijf/organisatie

e-mail

functie

adres

postcode

stad / gemeente

telefoon

datum en handtekening