

MACON loopbaancoaching is een coachings- en trainingsbureau waar het draait om ontmoeten, ontdekken en ontwikkelen. Een bureau waar de levens-loop-baan centraal staat. Leven en werken zijn nu eenmaal onlosmakelijk met elkaar verbonden en beïnvloeden elkaar. MACON loopbaancoaching wil bijdragen aan het versterken van de innerlijke kracht of wel persoonlijk leiderschap. Om zo het persoonlijk welzijn te vergroten.

Coaching (individueel):

Persoonlijke Ontwikkeling
Stress & Burnout begeleiding
Loopbaan Ontwikkeling
Talent Ontwikkeling
Talenten Motivatie Analyse
Persoonlijk Leiderschap
Familie-Opstellingen

Training:

Voluit in Verbinding
Vrouwelijk Leiderschap
Godinnen Power |Vrouw & Passie
Mindfulness
Werk & Verlangen
Betekenisvolle Verhalen

MACON

loopbaancoaching



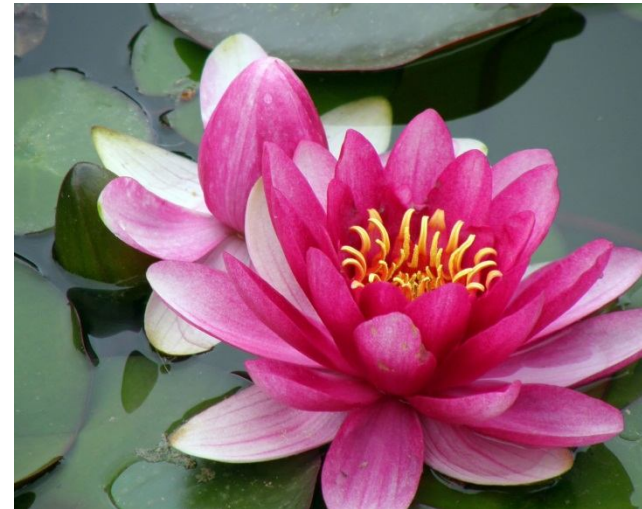
MACON loopbaancoaching
Bergmolen 81
2406 KW Alphen aan den Rijn
0172-478923 of 06-10844441
info@maconloopbaancoaching.nl
www.maconloopbaancoaching.nl



MINDFULNESS

leer aandachtig te leven en te werken

start woensdag 27 februari 2013



Sta eens even stil; dat is al een hele vooruitgang!
Bertolt Brecht

MINDFULNESS

leer aandachtig te leven en te werken

Wil je meer genieten van je dagelijkse activiteiten? Wil je beter leren omgaan met stress of stressvolle gebeurtenissen? Ben je op zoek naar praktische handvatten om meer rust en plezier te ervaren? Leer in de mindfulness training hoe je bewust en met aandacht kunt leven en werken!

Herkenbaar?

Je bent met een activiteit bezig en in je gedachten ben je al bij je volgende klus. Er wordt steeds een beroep op je gedaan en je vraagt je wel eens af waar je zelf nu staat. Realistische zorgen houden je weg van genieten of actie. Je verlangt naar meer rust en ruimte om bewust keuzes te maken!

Inhoud

“Sta eens even stil; dat is al een hele vooruitgang”, zegt *Bertolt Brecht*. Dat is precies wat je in de mindfulness training leert. Stil staan bij wat er in dit moment gebeurt. Daarmee verruimen je het denkkader en verleg je de aandacht naar het landschap van voelen en ervaren.

We oefenen dit met concentratie, meditatie, adem, beweging en praktische oefening rond thema's als automatische gedachtenpatronen, grenzen en stress. De training bestaat uit 8 bijeenkomsten van 2,5 uur. Door thuis actief te oefenen, vergroot je het effect van de training.

Resultaat

Je leert je automatische piloot herkennen en te stoppen, zodat je meer in het hier en nu aanwezig kunt zijn. Bewust en aandachtig leven maakt het leven levendiger, vol-

To be mindful betekent 'opmerkzaam zijn' of 'wakker zijn'. Mindful aanwezig zijn betekent dat je je aandacht doelbewust kunt richten op de ervaringen van dit moment, zonder hierover te oordelen. Het is een manier van leven waarbij je opener en bewuster in het leven staat. Mindfulness werkt stress-reducerend.

ler en plezieriger. Doordat je anders met stress en stressvolle gebeurtenissen leert om te gaan, ben je meer ontspannen, heb je meer focus en weet je beter wat je te doen staat. Je kunt je beter concentreren en je grenzen aangeven. Je ontwikkelt meer zelfvertrouwen en je gaat meer rust en plezier in leven en werk ervaren.

Voor wie

Voor iedereen die:

- bewuster wil leven en werken
- wil leren effectief met stress en stressvolle gebeurtenissen om te gaan
- minder in zijn hoofd wil zitten en meer zijn/haar hele lichaam wil bewonen
- spanningsklachten heeft, herstelt van een burnout of een burnout wil voorkomen

Wanneer

Er starten bij voldoende belangstelling, na de voorjaarsvakantie, twee groepen.

Groep 1	Woensdagmorgen 27 februari, 6, 13, 20, 27 maart, 3, 10, 17 april 09.30 – 12.00 uur
Groep 2	Woensdagavond 27 februari, 6, 13, 20, 27 maart, 3, 10, 17 april 19.30 – 22.00 uur

Waar

Yoga Touch; centrum voor mindful bewegen, De Lasso 35f, Roelofarendsveen

Investering

€ 290,00 inclusief btw voor particulieren. € 290,00 exclusief btw voor zelfstandigen en zakelijke opdrachtgevers.

Aanmelding

MACON loopbaancoaching | Connie van der Zwan | 06-10844441 of info@maconloopbaancoaching.nl. Na aanmelding volgt een telefonisch intake gesprek om verwachtingen af te stemmen.