

Vrijheid en regie  
in leven en werk

# Training Mindfulness



## Wat is mindfulness

In tegenstelling tot wat veel mensen denken gaat mindfulness **niet** over je hoofd leeg maken, loslaten en ontspannen. Waar gaat mindfulness dan wel over?

Mindfulness gaat over het vermogen om met open aandacht bij de ervaring van dit moment te zijn, zonder dat je er direct een oordeel over vormt of het wilt veranderen. Dus over je bewust zijn van wat je voelt in je lichaam, wat je opmerkt aan emoties en gedachten, en je ook bewust worden van je automatische neiging tot reageren. Zodra je daar bewust van wordt ontstaat er ruimte om ervoor te kiezen om er op een ander manier mee om te gaan. Door mindfulness krijg je steeds meer contact met jezelf en ontdek je wat jou bezig houdt en wat voor jou wezenlijk is. Gaandeweg kun je je eigen koers bepalen en daarnaar handelen, telkens bijsturend als dat nodig is. Zo zorg je voor daadwerkelijke verandering.

De training mindfulness van Beddingwerk helpt je om jezelf beter te leren kennen, patronen te doorbreken en zelf de regie te nemen. Je wordt vrijer in je handelen en kunt met meer energie en helderheid je werk doen en keuzes maken. Je raakt lossers van stress, gaat meer en meer je eigen weg en kunt meer genieten. **Thuis én op je werk!**

## Voor wie

Deze training is geschikt voor iedereen die zichzelf beter wil leren kennen. Drukbezette mensen die hun aandacht graag evenwichtig verdelen over hun sociale leven en hun carrière vinden in de training een rustpunt en inspiratie voor nieuwe routines. Ook mensen die kampen met ontevredenheid, neerslachtigheid, angst, pijn en klachten rondom een burn-out kunnen er veel baat bij hebben.

Mindfulness gaat in de kern over bewust leven en werken én mild en respectvol omgaan met jezelf en de wereld om je heen.



*Mindfulness is één groot zelfonderzoek. Het nodigt je uit om oprecht benieuwd te zijn naar wat er van binnen bij jou gaande is en waar je je (onbewust) door laat leiden.*

Ingrid van Dijk



*Tijdens de training ben ik me bewust geworden dat ik mezelf vaak op het tweede plan zet. Dat ik keuzes maak op basis van wat ik denk dat andere mensen van me verwachten. Ik heb meer contact gekregen met mijn gevoelens en kan deze ook echt ervaren, ze hoeven niet direct weg, ze mogen er zijn. Ik wil mijn eigen keuzes gaan maken.*

Onderzoeker-projectmanager

## Het effect van mindfulness

Mensen die mindfulness toepassen in hun leven en op hun werk noemen de volgende effecten:

- Herkennen en doorbreken van eigen ondermijnende (denk)patronen en mechanismen.
- Lichamelijke signalen herkennen en respecteren van eigen grenzen.
- Beschikken over een nieuw repertoire om lastige en stressvolle situaties te hanteren.
- Meer zelfvertrouwen, zelfbewustzijn en vitaliteit.
- Meer zorg voor zichzelf én de omgeving.
- Minder oordelen en meer mildheid naar zichzelf en anderen.
- Meer ontspanning en energie.
- Meer genieten van de kleine dingen in het leven, meer dankbaarheid.
- Minder piekeren en beter in staat om piekergedrag te doorbreken.
- Betere nachtrust.
- Effectiever kunnen omgaan met ziekte, stress en chronische pijn.
- Meer focus, creativiteit en betere prestaties op het werk.

## Opzet en van de training

De training bestaat uit 8 bijeenkomsten van 2,5 uur in een kleine groep (4 tot 10 deelnemers).

Iedere bijeenkomst omvat:

- Een inleiding over een thema en een pijler van mindfulness.
- Begeleide aandachts- en bewegingsoefeningen die je kunt toepassen in je dagelijkse leven.
- Uitwisseling van ervaringen.
- Motivatie van elkaar om dagelijks te oefenen.
- Onderzoek hoe je mindfulness in je eigen leven kunt integreren.

Tijdens de bijeenkomsten krijg je verschillende oefeningen aangereikt. Het echte oefenen doe je vooral thuis en op je werk. Het is daarom goed om gedurende de looptijd van de training hiervoor dagelijks 30 minuten te reserveren. Zo kun je de effecten van de training maximaal ervaren en ontwikkel je voor jezelf een routine waar je je leven lang plezier van hebt!

De training wordt twee keer per jaar aangeboden in Zeist. De bijeenkomsten zijn in de ochtend om in alle rust de dag te beginnen en het geleerde direct toe te passen, zowel op je werk als thuis.

De training is kort en intensief, het is daarom raadzaam om alle bijeenkomsten aanwezig te zijn. Bovendien zijn ze veel te fijn om te missen!

### de zeven pijlers van mindfulness

niet hoeven oordelen  
niet hoeven streven  
erkennen  
geduld  
een frisse blik  
laten gaan  
vertrouwen



*Mindfulness helpt me om bewust te worden hoe ik de dingen doe, te accepteren dat het gaat zoals het gaat en om van daaruit te reageren. Ervaren dat het beter is om me niet te verzetten maar om mee te bewegen.*

Teamleider zorginstelling



*Ik was erg ontevreden over mezelf, m'n carrière, mijn relatie en mijn sociale leven. Ik liet me leiden door wat ik dacht dat anderen van mij verwachtten, en wist geen contact te maken met wat ik zelf wil, voel en belangrijk vind. Ik zocht een coach om me de weg te wijzen en Ingrid stelde voor om te proberen om met een mindfulness training meer in contact met mezelf te komen. En dat is gelukt! De training heeft me geholpen om het leven op een nieuwe manier waar te nemen, waardoor ik meer rust ervaar en bewuster keuzes kan maken.*

Universitair onderzoeker

## Investing

- Voor particulieren € 525, incl. btw.
- Voor zelfstandige professionals met factuur op bedrijfsnaam € 525, excl. btw.
- Voor zakelijke deelnemers waarvoor de werkgever de training vergoedt € 825, excl. btw.

Inbegrepen zijn:

- Een telefonische intake waarin we jouw doelen bespreken.
- 8 bijeenkomsten van 2,5 uur.
- Een uitgebreid werkboek met uitleg, achtergronden en suggesties voor oefeningen.
- Toegang tot 8 begeleide meditatie voor thuis.
- Gebruik van thee en een prettige groepsruimte.



*In de training weet Ingrid een prettige en veilige sfeer te creëren waarin je je vrij voelt om dingen te delen. Dat ze zelf ook dingen deelt zorgt voor openheid. Tijdens de training ben ik me bewust geworden dat luisteren naar mijn gevoel, en hier daadwerkelijk bij stil te staan, belangrijk zijn om goed voor mezelf te zorgen. Ik hoop dat er nog veel mensen mogen groeien door deze mindfulnesstraining van Ingrid.*

Leerkracht basisonderwijs



## Even voorstellen

De training wordt begeleid door Ingrid van Dijk van Beddingwerk.

*'Sinds ik begonnen ben met het beoefenen van mindfulness leer ik mezelf steeds beter kennen, iedere dag weer meer. In de loop van de tijd ben ik ook milder naar mezelf geworden. De oefeningen nodigen me steeds weer uit om met een open houding naar mezelf te kijken en waar te nemen wat er in mij gebeurt. Ik raak minder bevangen door emoties en gedachten en het lukt me meer en meer om vrijer te reageren in allerlei situaties.*

*In de kern ben ik een blijmoedig mens. Puurheid, eenvoud, compassie, toewijding en vertrouwen zijn belangrijke waarden van waaruit ik werk. Enkele woorden die me typeren: oprecht, betrokken, down-to-earth, praktisch, helder, spiegelend, komend tot de kern, licht en met humor.'*

Ingrid heeft de Mindfulness Trainers Opleiding bij Itip gevolgd en is als Mindfulness Trainer lid van de Vereniging voor Mindfulness.

## Praktische informatie

Informatie over waar en wanneer de eerstvolgende groepstraining start, vind je op de website van Beddingwerk. Je kunt altijd mailen of bellen om te overleggen of de training iets voor jou is.

Liever alleen aan de slag? Je kunt ook een **individuele mindfulnessstraining** bij Beddingwerk starten. In deze één op één training is veel ruimte om aandacht te besteden aan jouw proces. Zo wordt het een training op maat voor jou. Schroom niet contact op te nemen.

Ook is het mogelijk om een **training Mindfulness op maat voor jouw organisatie** te ontwikkelen als een leerzame bewustzijnstraining voor professionals. Vraag gerust naar de mogelijkheden.

## Contact

website [www.beddingwerk.nl](http://www.beddingwerk.nl)

e-mail [info@beddingwerk.nl](mailto:info@beddingwerk.nl)

telefoon/whatsapp **0610686514**



*Een leerzame training waarin ik geleerd heb om regelmatig stil te staan bij mezelf. Wat voel, proef, ruik, zie en ervaar ik. Is dit prettig? Mag het er zijn? Wil ik dit veranderen?*

*Door de training heb ik meer aandacht voor mezelf. Ik zit prettiger in mijn vel waardoor ik anders reageer naar anderen toe.*

*De training heeft me een stuk rust gebracht en weer een positievere kijk op het leven.*

Secretaresse