



ZORG DAT JE ZELF AAN HET ROER BLIJFT MET MINDFUL COMMUNICATIE



Het ontwikkelen van specifieke communicatieve vaardigheden kan bijdragen tot een sterkere veerkracht en betere levensbalans. De inzichten die voortkomen uit de wereld van de mindfulness helpen ons om zo open mogelijk te communiceren, waardoor we opkomen voor onszelf en ons niet laten meeslepen door externe factoren.

INTRO

DOELSTELLING

Het verbeteren van je persoonlijke stress- en energiemanagement is het doel van deze training.

We doen dit aan de hand van een intensief workshoptraject dat zowel je innerlijke rust als sterkte voedt. Mindfulnessprincipes worden gecombineerd met het ontwikkelen van specifieke communicatieve vaardigheden, waardoor je stevig in je schoenen (én het leven) komt te staan.

VOORDELEN

- Je verhoogt je efficiëntie dankzij een verbeterd werkgeheugen, een creatievere mindset, een sterkere focus en hogere reactiesnelheid.
- Je verbetert je immuunsysteem, je slaapt beter en je bereikt een hoger energieniveau.
- Een hogere veerkracht leidt tot efficiëntere teams en minder conflicten.
- Stress is een belangrijke oorzaak van fysieke en mentale uitputting. Door een dalend stressniveau zijn er minder depressies en burn-outs.
- De training is concreet en actiegericht, waardoor je met de materie meteen aan de slag kan.
- Het workshoptraject is gebaseerd op het acht wekenprogramma van Edel Maex.



5 dagen
5 modules
10 sessies

METHODE

CONCEPTNOTA

Socrates zei het al eerder: zelfkennis is het begin van alle wijsheid. Enerzijds zijn we wie we zijn, maar anderzijds worden we ook wie we worden. Klinkt misschien een beetje ingewikkeld? Dat is het allesbehalve!

Onze persoonlijkheid bepaalt onze keuzes en dus ook onze levensloop. We bepalen voor een groot stuk dus ook zélf wie we worden op lange termijn. Bij het stellen van doelen en het creëren van persoonlijk geluk is een degelijke zelfkennis een uiterst waardevolle factor.

PRAKTISCHE INFO

Dit self-empowerment traject verspreiden we over 5 dagen. Mindfulness trainingen worden afgewisseld met communicatie workshops. De mindfulness trainingen worden op zich steeds cognitief gekaderd, maar nadien ook inhoudelijk gelinkt aan de communicatieve workshops, die op de zelfde dag plaatsvinden.

Kristel Ogiers
mindfulness trainer

Serge Dal Bosco
communicatiecoach

Een aanzienlijk deel van het leven hebben we echter niet zelf in handen. Ook onze omgeving is immers van invloed op ons bestaan. De enige controle die we hebben in een wereld die we zelf niet kunnen controleren, is die over de impact ervan. In welke mate laten we de omgeving, de gebeurtenissen, onze medemensen of bijvoorbeeld onze negatieve gedachten ons leven bepalen?

In een wereld die steeds sneller lijkt te gaan, is er constante dreiging om de pedalen kwijt te raken. Het snel groeiende aantal burn-outs is hier het duidelijkste bewijs van. Om die reden ontwikkelden wij een intensief workshoptraject, gebaseerd op de principes van mindfulness. Open communicatie en mindfulness hebben met elkaar gemeen dat er steeds vertrokken wordt vanuit observatie in plaats van interpretatie.

Is er sprake van perceptie of realiteit? Laat je je leiden door wat je déntkt dat de ander zegt of door wat hij éffectief zegt? Slaag je er niet in om op te komen voor jezelf, waardoor je na verloop van tijd niet eens meer weet wie je zélf bent of waar je voor staat? Kan iemand je destabiliseren door je af te blaffen of slaag jij er in emoties buiten je communicatie te houden? Blijf je bij deadlines overeind of ga je bij gebrek aan zelfvertrouwen volledig onderuit?

Allereerst leren we je om bewust op te merken om vervolgens aan de hand van concrete tools en technieken ook gepast te kunnen reageren. Op deze manier leer je als de beste om op een effectieve manier om te gaan met de druk van de omstandigheden wanneer je de situatie niet kan veranderen.

dag

- 1 **Een frisse blik op routine**
Assertieve communicatie
- 2 **Aanwezigheid bij grenzen**
Timemanagement
- 3 **De kracht van gedachten**
DiSC
- 4 **Communicatie**
Timemanagement
- 5 **Zelfmanagement voor meer veerkracht**
DiSC

MEER INFO?

[www.lifekompas.be/
opleidingstrajecten/
traject-6-mindful-communicatie](http://www.lifekompas.be/opleidingstrajecten/traject-6-mindful-communicatie)

hallo@lifekompas.be

