

mindfulness meditatie cursus voor organisaties

Quotes van klanten

Het belangrijkste effect van Mindfulness Meditatie voor managers is dat je volledig aanwezig bent bij het werk dat je doet, dat je effectiever wordt als leider, betere beslissingen maakt en veel beter met mensen leert werken. - Bill George (Harvard Business School)

Je bracht de stof luchtig soms met een knipoog en een onverwachte grap en ook onderbouwd met wetenschappelijke feiten en daardoor hield je ieders beide benen op de grond. De humor werd zeker gewaardeerd. Prijs & kwaliteit verhouding was goed, ik vond de cursus zelfs wel goedkoop als je bedenkt wat je er allemaal voor krijgt. Het is iets waar je de rest van je leven wat aan hebt. Kortom jammer dat het afgelopen is, ik kan deze cursus iedereen aanbevelen, je hebt er altijd iets aan. Alle keren ben ik met een goed en gelukkig gevoel de deur uit gegaan dat gun ik iedereen. - Mariska

Via deze weg wil ik je nogmaals bedanken voor de cursus mindfulness meditatie. Ik heb de cursus als erg leerzaam ervaren, meer dan ik had verwacht maar wel stiekem gehoopt. Er is een goede balans tussen theorie en meditatie oefeningen. Je maakt de theorie grijpbaar en begrijpbaar. Er is volop ruimte voor vragen en voor persoonlijke aandacht tussendoor, omdat je soms dingen herkent bij jezelf die besproken worden bij de theorie. Dit leidt soms tot mooie, waardevolle gesprekken. Ik kan niet anders zeggen dan dat het aan te raden is om in ons drukke bestaan tijd te maken voor Lanselos! - Hanneke

www.lanselos.nl

Aangesloten bij:



Vereniging Voor
Mindfulness



mindfulness meditatie cursus voor organisaties

mindfulness meditatie cursus voor organisaties

Stress op de werkplek is bijna onvermijdelijk. Turbulentie in de wereld neemt sneller toe dan de meeste organisaties veerkrachtiger worden. Er zijn veel verantwoordelijkheden, zowel zakelijk als privé. Tegenwoordig ervaart 88% van de mensen stress. In één week tijd krijgen we net zoveel informatie binnen als 100 jaar geleden in een heel leven. Uitval door ziekte of een burn-out ligt hierdoor op de loer. Preventieve maatregelen zijn een waardevolle investering om het ziekteverzuim laag te houden.

Voor wie

De cursus is bestemd voor organisaties en hun werknemers in alle geledingen van het bedrijf. Meditatie is absoluut niet zweverig. Recente wetenschappelijke inzichten, goed gedocumenteerde onderzoeksresultaten en neuro-wetenschappelijk onderzoek onderbouwen dit. Bij grote bedrijven zoals: Google, Ford motors, SAP, LinkedIn, American Express, Danone, KLM, Intel, RTL, Philips, Lentiz, en Ordina wordt Mindfulness Meditatie toegepast.

De cursus

Verschillende soorten meditatie, mindfulness, emotionele intelligentie, de hersenen en ademhalingstechnieken zijn onderdelen die tijdens de Mindfulness Meditatie cursus worden behandeld. Theorie, wetenschappelijke kennis en oefeningen worden tijdens de bijeenkomsten afwisselend gegeven, waardoor een interactief programma ontstaat. De technieken die je leert, kennen hun oorsprong in Azië en zijn modern, effectief, diepgaand en eenvoudig. Je kunt ze makkelijk integreren in een druk bestaan.



Tevfika Los

De MBE (Mindfulness Based Emotional Intelligence) Meditatie trainer bij de cursus is Tevfika Los. Zij begeleidt u in het ontwikkelen van meer zelfbewustzijn en zelfreflectie waardoor relaties met jezelf en anderen verbeteren.

Meerwaarde van mindfulness meditatie voor de organisatie

- Lagere verzuimkosten veroorzaakt door stress.
- Verbeterde cognitieve functie met inbegrip van een betere concentratie, geheugen, leervermogen en creativiteit.
- Verbeterde relatie tussen werkgever/werknemer en de klant.
- Verbeterde productiviteit en een verbetering in het welbevinden van het personeel en business.
- Toename van betrokkenheid.
- Toename van veerkracht bij veranderingen.
- Meer balans tussen je werk en privé.

Meerwaarde van mindfulness meditatie persoonlijk

- Krijg meer zelfvertrouwen, balans en stabiliteit.
- Leer los te laten en verminder spanning en stress.
- Minder malende gedachten, meer rust in het hoofd.
- Blijf gecentreerd en gefocust.
- Ontwikkelen van veerkracht en betere sociale vaardigheden.
- Angsten en onzekerheden nemen af.
- Meer intensiteit in het leven en meer voelen.
- Verbeteren van algehele gezondheid en welzijn.
- Bewuster en gelukkiger leven.
- Betere nachtrust.

Cursusdata, kosten en locatie

Data, kosten en locatie worden na een oriënterend gesprek bepaald i.v.m. maatwerk.

Wil je meer weten?

Wil je meer weten over de Mindfulness Meditatie Cursus?

Kijk op www.lanselos.nl of neem contact op met Tevfika Los. Zij is te bereiken op 06-12685771 en beantwoordt al u vragen graag!