

Opleiding : Mindfulness meditatie, rust vinden.

Welzijn door mindfulness

Praktijkcursus - 2d - 14u - Ref. SIQ

Prijs : 1370 € V.B.



De beoefening van mindfulness meditatie is een zeer effectief middel om stress te beheersen en het risico op een burn-out te voorkomen. Deze cursus laat je kennismaken met meditatie en helpt je je dagelijkse welzijn op het werk te verbeteren.

Pedagogische doelstellingen

Aan het einde van de training is de deelnemer in staat om:

- ✓ Ontdek de voordelen van mindfulness meditatie
- ✓ Mindfulness-meditatie beoefenen
- ✓ Een strategie aannemen die is afgestemd op je vermoeidheidstoestand en je behoeften
- ✓ Omgaan met stressvolle of emotioneel ongemakkelijke situaties

Doelgroep

Iedereen die meditatie wil gebruiken om beter met stress om te gaan en zijn welzijn op het werk te verbeteren.

Voorafgaande vereisten

Geen speciale kennis vereist.

Praktische modaliteiten

Praktisch werk

Zelfdiagnose, beoefening van verschillende meditaties gevolgd door een groepsdebriefing.

Leer methodes

Zelfdiagnose, beoefening van verschillende meditaties gevolgd door een groepsdebriefing.

Opleidingsprogramma

DEELNEMERS

Iedereen die meditatie wil gebruiken om beter met stress om te gaan en zijn welzijn op het werk te verbeteren.

VOORAFGAANDE VEREISTEN

Geen speciale kennis vereist.

VAARDIGHEDEN VAN DE CURSUSLEIDER

De deskundigen die de cursus leiden zijn specialisten op het betreffende vakgebied. Zij werden geselecteerd door onze pedagogische teams zowel om hun vakkennis als hun pedagogische vaardigheden voor elke cursus die zij geven. Zij hebben minstens vijf tot tien jaar ervaring in hun vakgebied en oefenen of oefenden verantwoordelijke bedrijfsfuncties uit.

BEOORDELINGSMODALITEITEN

De cursusleider beoordeelt de pedagogische vooruitgang van de deelnemer gedurende de gehele cursus aan de hand van meerkeuzevragen, praktijksituaties, praktische opdrachten, ...

De deelnemer legt ook van tevoren en naderhand een test af ter bevestiging van de verworven kennis.

1 Meditatie, een beoefening die door de neurowetenschap is gevalideerd

- Meditatie en vooringenomen ideeën.
- Wat is mindfulness-meditatie?
- Hoe helpt meditatie om stress te verminderen?
- Formele en informele meditatiepraktijken.
- De 7 kwaliteiten ontwikkeld door meditatieve beoefening.
- Meditatie gevalideerd door neurowetenschap.

Praktisch werk

Meditatie: herkenning van de automatische pilootmodus.

2 Loskomen van mentaal piekeren

- Bewustzijn op de automatische piloot.
- Adem en ankerpunt om de aandacht weer op het huidige moment te richten.
- Directe en ervaringskennis ontwikkelen.
- Neem de juiste meditatiehouding aan.
- Het vermogen ontwikkelen om te reageren in plaats van te reageren op wat er gebeurt.
- Waarneming van lichaamssensaties.

Praktisch werk

Meditaties om de verstrooide geest te verzamelen.

3 Emoties omarmen door meditatie

- De dynamische "gedachten, emoties, gewaarwordingen, gedragingen en reactieve neigingen".
- Je emotionele ervaring erkennen en verwelkomen.
- Ga anders om met de veranderingen en gebeurtenissen in het leven.
- Het verschil tussen oordelen en niet-oordelen.
- Identificeer je mentale patronen om meer vrijheid te krijgen.

Praktisch werk

Meditatiewerkshops om de dynamiek te ervaren van "gedachten, emoties, gewaarwordingen, gedragingen".

4 Voor jezelf zorgen

- Ontwikkel een zorgzame relatie met jezelf.
- Het gunstige evenwicht tussen de verschillende activiteiten.
- Onze behoeften herkennen en ernaar luisteren door meditatieve oefening.
- Verwelkom een emotioneel ongemakkelijke situatie zodat je effectiever kunt reageren.
- Mindfulness op het werk: hoe kan het dagelijks worden beoefend?

Praktisch werk

Een persoonlijke beoordeling van de balans tussen [... "herbronnen" ...] en uitputtende activiteiten in ons dagelijks leven, gevolgd door een gezamenlijke reflectie. Meditatie: vriendelijkheid voor jezelf ontwikkelen.

PEDAGOGISCHE EN TECHNISCHE MIDDELEN

- De gebruikte pedagogische middelen en cursusmethoden zijn voornamelijk: audiovisuele hulpmiddelen, documentatie en cursusmateriaal, praktische oefeningen en correcties van de oefeningen voor praktijkstages, casestudies of reële voorbeelden voor de seminars.
- Na afloop van de stages of seminars verstrekt ORSYS de deelnemers een evaluatievragenlijst over de cursus die vervolgens door onze pedagogische teams wordt geanalyseerd.
- Na afloop van de cursus wordt een presentielijst per halve dag verstrekt, evenals een verklaring van de afronding van de cursus indien de stagiair alle sessies heeft bijgewoond.

TOEGANGSMODALITEITEN EN TERMIJNEN

De inschrijving dient 24 uur voor aanvang van de cursus plaatsgevonden te hebben.

TOEGANKELIJKHEID VOOR MINDERVALIDEN

Is voor u speciale toegankelijkheid vereist? Neem contact op met mevr. FOSSE, contactpersoon voor mindervaliden, via het adres psh-accueil@ORSYS.fr om uw verzoek en de haalbaarheid daarvan zo goed mogelijk te bestuderen.

5 Een persoonlijk actieplan opstellen

- Een actieplan opstellen voor meer gemoedsrust.
- Mindfulness integreren in je professionele en persoonlijke leven.

Praktisch werk

Een individueel actieplan opstellen.

Data en plaats

PARIS LA DÉFENSE

2026 : 18 mei, 1 okt., 10 dec.