



Incompany Trainingen

- ⊗ Stressreductie
- ⊗ Mindfulness
- ⊗ Compassie
- ⊗ Training in de natuur

Kernwaarden:

Persoonlijke aandacht;
Vertrouwen;
Integriteit;
Veilige sfeer.

Vandaag de dag is 'stress' een normaal verschijnsel

Tijdens het werk en in ons privéleven kunnen we 'druk' ervaren. Alles wat ons 'druk' geeft wordt stress genoemd. Stress hoeft niet altijd ongezond te zijn. We hebben allemaal in een bepaalde mate een gezonde spanning nodig. Toch ervaren we regelmatig stress als negatief, waardoor we last krijgen van verschillende klachten. Stress is vandaag de dag een 'normaal' verschijnsel geworden, mede door de vele prikkels en hoge eisen die we opgelegd krijgen. Ook kunnen we het gevoel hebben dat we niet genoeg rust ervaren of dat we niet genoeg tijd hebben voor onszelf. Hiernaast bestaat ook nog stress door het combineren van een

druk privéleven met het werkende leven. Effecten van stress kunnen zijn:

- ⊗ Slechte concentratie;
- ⊗ Negatieve gedachten;
- ⊗ Minder effectief kunnen werken;
- ⊗ Piekeren;
- ⊗ Hyperventilatie, hoofdpijn en andere lichamelijke klachten;
- ⊗ Oververmoeidheid;
- ⊗ Verminderde energie;
- ⊗ Slaapproblemen.

Beaumind 

Verandering van de mindset

Hoe kan je beter omgaan met stress?



Incompany training stressreductie d.m.v. Mindfulness

Mindfulness betekent met een open en milde aandacht aanwezig zijn in het moment zonder te oordelen. Je bent je daarbij bewust van gedachten, emoties en lichamelijke sensaties maar je hoeft er niet in mee te gaan. Een belangrijk leercomponent is het veranderen van onze reactie op stress. Niet de externe of interne factoren bepalen de hoeveelheid stress, maar onze reactie op stress bepaalt de hoeveelheid stress die we ervaren. Een ander belangrijk leercomponent is het vermogen om afstand te kunnen nemen van stressvolle gedachten. Tijdens de training Mindfulness ontwikkelen we deze vaardigheden in 8 weken, waardoor je beter om kan gaan met stress.

De effecten van deze training zijn inmiddels wetenschappelijk bewezen:

- ⊕ Meer focus en een betere concentratie;
- ⊕ Makkelijker overzicht in complexe situaties;
- ⊕ Minder last van negatieve gedachten;
- ⊕ Meer creativiteit in het werk;
- ⊕ Meer rust ervaren;
- ⊕ Meer plezier beleven;
- ⊕ Minder stress-gerelateerde klachten;
- ⊕ Betere nachtrust.

Praktische informatie:

Locatie training	: Incompany
Schema	: 8 sessies van 2,5 uur verspreid over 8 weken
Groepsgrootte	: Minimaal 4 en maximaal 8 deelnemers
Investering	: € 680,- p.p. excl. BTW (Dit is incl. intakegesprek en cursusmaterialen).

Incompany training stressreductie d.m.v. compassie

Als vervolg op de mindfulness training biedt Beaumind de compassietraining aan. Compassie betekent het vermogen om je betrokken te voelen bij lijdenden. Dit kan lijden zijn van onszelf en lijden van anderen. Het gaat samen met de wens dit lijden of deze pijn te verlichten en de bereidheid hier zelf verantwoordelijkheid voor te nemen. Compassie is bij ieder mens in aanleg aanwezig, maar kan door verschillende redenen niet tot bloei zijn gekomen. De compassietraining richt zich op het ontwikkelen en verdiepen van compassie.

Effecten

Compassie blijkt bevorderlijk te zijn voor ons psychisch en lichamelijk welzijn en ons sociaal functioneren.

Praktische informatie:

Locatie training	: Incompany
Schema	: 8 sessies van 2,5 uur verspreid over 8 of 12 weken
Groepsgrootte	: Minimaal 4 en maximaal 8 deelnemers
Investering	: € 680,- p.p. excl. BTW, (Dit is incl. intakegesprek en cursusmaterialen).

Wetenschappelijk onderzoek (o.a. Van den Brink & Koster, 2013) toont aan dat compassie samengaat met:

- ⊗ Meer positieve emoties, wijsheid, levensgeluk en optimisme;
- ⊗ Gezonder functioneren van hersenen en neurobiologische systemen;
- ⊗ Meer sociale verbondenheid;
- ⊗ Een betere zelfzorg;
- ⊗ Ervaren van minder stress;
- ⊗ Een grotere vaardigheid om met moeilijkheden om te gaan;
- ⊗ Minder angst om fouten te maken en minder angst voor afwijzing;
- ⊗ Een verzachtende invloed op de impact van negatieve gebeurtenissen.



Trainingsdagen stressreductie in de natuur

Het aanwezig zijn in de natuur heeft positieve effecten op het herstel van stress en ziekte. Daarom organiseert Beaumind trainingsdagen in de natuur op het gebied van stressreductie. De trainingsdag bestaat uit het behandelen van theorie en het doen

van verschillende oefeningen. Ook zullen er individuele en/of gezamenlijke wandelingen worden gemaakt. Daarnaast biedt Beaumind ook stiltedagen aan voor deelnemers van de mindfulness en de compassie-training.

Praktische informatie:

- Locatie : Externe locatie nabij een natuurgebied (strand, bos of heide).
- Investering : Trainingsdag stressreductie: € 395,- per persoon excl. BTW.
: Trainingsdag stiltedag: € 150,- per persoon excl. BTW.
- Groepsgrootte : Trainingsdag stressreductie: Minimaal 5 en maximaal 10 deelnemers
: Trainingsdag stiltedag: Minimaal 6 en maximaal 12 deelnemers



Over mij & Contactgegevens

Ik ben Audrey Loman en het is mijn missie om mensen te helpen bij het ervaren van meer rust. Ik ben werkzaam als consultant proces- en gedragsverandering en trainer mindfulness en compassie.

Door deze combinatie kan ik mij goed inleven in de persoonlijke situatie van de deelnemers. Ik heb diverse opleidingen gevolgd en ik heb inmiddels al vele mensen mogen begeleiden. Ik kijk ernaar uit jou te mogen helpen.



Meer informatie:

www.beaumind.nl | info@beaumind.nl | 06 -11 88 25 28