

# Mindfulness

---

*“Fris voor de klas”*



**sSprong**

*Hoe vindt u iets meer rust, kalmte en ontspanning in de dagelijkse hectiek? En is dat moeilijk? Door met aandacht en met bewustzijn te kijken en te luisteren naar de signalen van uw lichaam en geest komt u al een eind. U kunt mindfulness inpassen in uw dagelijkse praktijk als onderwijsgeveden.*

*De training 'Fris voor de klas' is een praktisch, resultaatgericht en evidence based mindfulness programma, speciaal ontwikkeld voor onderwijsgeveden die hun persoonlijke effectiviteit en vitaliteit willen vergroten en met aandacht en plezier willen werken en leven. De training draagt bij aan verminderen van stress en spanningen en het vergroten van plezier in het werk.*

## Inhoud

Mindfulness is de techniek om met aandacht te leven. Mindfulness wordt steeds bekender als effectieve (evidence-based) aanpak van o.a. stress. Maar, wat is mindfulness eigenlijk? En hoe werkt stress en hoe kunt u hier gezond als onderwijsgeveden mee omgaan?

Tijdens deze training geven wij antwoord op deze vragen. Deze training is een interactieve afwisseling van korte oefeningen en korte theoretische achtergrond. Het biedt handvatten om in het werk en dagelijks leven toe te passen.

### **Wat is mindfulness?**

Met mindfulness leren deelnemers bewust omgaan met spanning en stress en de energie beter te doseren. Het leven wordt makkelijker en voelt rijker aan. De training sluit aan bij de officiële mindfulnessstraining volgens het Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)-programma. Dit 8-weekse programma is uitvoerig wetenschappelijk onderzocht. De effecten zijn significant voor wat betreft:

- Het verminderen van stressklachten.
- Het verbeteren van de omgang met werkdruk en spanning.
- Het ervaren van meer kwaliteit van leven.

### **Stress verminderen is zeer belangrijk voor goed functioneren**

Langdurige stress zorgt voor veranderingen in de hersenen, waardoor mensen steeds langzamer herstellen van stress, een steeds sterkere stressreactie ervaren en gebeurtenissen steeds slechter kunnen overzien en hanteren. Functies die belangrijk zijn in het functioneren, zoals probleemoplossend vermogen, relativering, het bepalen van prioriteiten en overzicht houden, blijken bovendien bij stress minder goed te werken. Het leidt tot emotioneel en cognitief minder goed functioneren. Divers hersenonderzoek geeft zicht op het positieve effect van stress en mindfulness op de hersengebieden die te maken hebben met dit emotioneel en cognitief functioneren. Mindfulness blijkt het negatieve effect van stress op de hersenen te verminderen. Zelfs bij deelnemers zonder sterke stressklachten heeft mindfulness een positief effect op de gebieden die te maken hebben met emotioneel en cognitief functioneren (Davidson, 2012 en Hölzel, 2011).

## Aanpak

De training is een afwisseling van korte oefeningen zoals mindfulnessmeditaties, (zelf)inzichtsopdrachten, uitwisseling en (korte) theorie over stress, energie en zelfzorg. Er wordt gewerkt met de eigen ervaring en vanuit de eigen praktijk van de deelnemers. De werkwijze is nuchter en concreet. Er wordt gebruik gemaakt van wetenschappelijk gefundeerde inzichten. De deelnemers gaan naar huis met enkele concrete handvatten waarmee zelf aan de slag kunnen.

### **De mindfulnesstrainers**

sProng zet op deze studiedag de trainers van Trainingsbureau voor Mindfulness uit Utrecht in. Zij verzorgen al meer dan 7 jaar professionele mindfulnesstrainingen en -workshops voor het onderwijs. De trainers van het zijn ervaren mindfulnesstrainers die erkend zijn in de hoogste categorie door beroepsvereniging VMBN. De VMBN stelt hoge eisen aan (voor)opleiding en nascholing van haar leden.

### **Praktische informatie**

Duur: 1 dagdeel  
Uitvoering: Op locatie van de (onderwijs)organisatie

### **Uw investering**

(Actie)prijs: € 1.400,-- per groep\* (exclusief BTW\*\*)

\*Maximaal 15 deelnemers.

\*\*Mogelijk kunnen wij deze training BTW-vrij voor u uitvoeren.