
Trainingen Voor Orion medewerkers

Inschrijven kan via afdeling HR van je eigen school.

Training Mindfulness: Mindfocus

Mindfulness is effectief bij stressvermindering en verhoging van vitaliteit. In drie sessies van 2 uur word je geïntroduceerd in Mindfulness. Daarnaast volg je individueel het 8-weekse Minday programma.

Tussen de bijeenkomsten ga je zelf aan de slag met de oefeningen in Minday app en train je jezelf om te focussen op dat wat echt belangrijk is. Hierdoor ga je bewuste keuzes maken, effectiever werken en leer je anders omgaan met stressoren. We vragen de volgende inzet: bereidheid om minimaal 5 dagen per week ongeveer 15 min te oefenen.

Datum training:

- Groep 1: maandag 27 januari 2020, 10 februari en 2 maart. Tijdstip: 15.00 -17.00 uur
- Groep 2: donderdag 30 januari 2020, 13 februari en 5 maart. Tijdstip: 15.00 -17.00 uur

Locatie: afhankelijk van deelnemers (centraal gelegen)

Aantal deelnemers: maximaal 12 per training

Uiterlijke inschrijfdatum: 17 december 2019

Minday is een mindfulness programma dat je als medewerker volgt op het moment dat het je uitkomt. In acht weken, in (minimaal) 10-15 minuten per dag, ontwikkel je vaardigheden die uiteindelijk leiden tot een gedragsverandering om bewuster de aandacht te kunnen richten en daardoor meer stil te staan bij eigen belevingen, grenzen en van het moment van de dag. Een combinatie van begeleiding door een coach en de Minday app helpen om mindfulness vaardigheden te trainen en bewuste keuzes te maken ten aanzien van werk en privé. Hierdoor kun je effectiever werken en anders leren omgaan met stressoren.

Minday



Minday is een mindfulness-programma dat de gebruiker volgt op het moment dat het uitkomt.

In acht weken, in (minimaal) 10-15 minuten per dag, ontwikkelt de gebruiker mindfulnessvaardigheden. Een combinatie van persoonlijke begeleiding door een coach en de Minday app helpen om de aandacht te richten en bewuste keuzes te maken ten aanzien van werk en privé. Hierdoor wordt effectiever gewerkt en minder stress ervaren.

De Minday app voor telefoon of tablet is te downloaden in de App Store (Apple) of Playstore (Android). Minday kan ook in combinatie met een ander begeleidingstraject worden geboden.



Thema

Bewustwording, Preventie

Doelgroep

Medewerkers aan het werk

Wat maakt Minday uniek?

- Volwaardig programma van acht weken.
- Gericht op werk.
- Blended aanbod: persoonlijk contact en online training.
- Tijd-, plaats- en device-onafhankelijk.