



BusYness & Spiritualiteit

Een verhoogde productiviteit, minder stressklachten en verbeterde concentratie: mindfulnesstraining kent talloze voordelen, zowel privé als op de werkvloer. Door uw medewerkers te ondersteunen in hun weg naar een gezonde geest in een gezond lichaam, krijgt u medewerkers die beter in hun vel zitten en ook nog eens productiever zijn. Win-win!

Waarom meditatie op de werkvloer?

Burn-outklachten en langdurige ziekte komen steeds vaker voor, op steeds jongere leeftijd. Ziekteverzuim kost de maatschappij miljarden euro's per jaar. Voor werkgevers is loondoorbetaling bij ziekte de grootste kostenpost.

Door te investeren in meditatie- en mindfulnesstrainingen voor uw medewerkers, draagt u bij aan een ontspannen arbeidsklimaat. Werknemers ervaren hierdoor minder stress. Bovendien zorgen de trainingen voor een verhoogde productiviteit, een verhoogd probleemoplossend vermogen en sneller herstel na ziekte of inspanning.

Kortom, de wetenschappelijk onderbouwde trainingen van BusYness & Spiritualiteit zorgen voor duurzaam inzetbare medewerkers.

Maatwerk voor uw medewerkers

BusYness & Spiritualiteit biedt op maat gemaakte trainingen voor uw medewerkers.

Van meditatietrainingen voor een gehele afdeling, tot eenop-eenbegeleiding om te leren ontspannen op het werk, of terugkerende mindfulnesstrainingen. Samen met u en uw HR-manager wordt bekeken wat uw medewerkers nodig hebben. Tijdens de training Mindfulness Based Emotional Intelligence (MBE), de meditatietraining die is ontwikkeld door Google en Stanford University, leren uw medewerkers in een zes- tot achtweeks programma op basis van theorie, oefeningen en technieken om mindfulness direct te verbinden aan het werk. Dit verhoogt de vitaliteit van uw medewerkers, waardoor ze duurzaam inzetbaar blijven.

Over BusYness & Spiritualiteit

BusYness & Spiritualiteit is opgericht door meditatietrainer, coach en marmatherapeute Suzanne Wohrmann. Ze is opgeleid in Nederland en India. Ze volgde onder meer de MBE-trainersopleiding, waarbij positieve psychologie, mindfulness, emotionele intelligentie en hersenonderzoek worden gecombineerd.

Haar kennis van ademtechnieken, yoga en meditatie verbindt ze aan haar jarenlange ervaring als trainer en adviseur in het bedrijfsleven en bij de overheid. Suzanne is integer, inspirerend en doelgericht in haar begeleiding. Het is haar missie om zoveel mogelijk mensen te begeleiden in hun weg naar een gezonde geest in een gezond lichaam.

Meer weten?

Neem voor meer informatie contact op met Suzanne Wohrmann. Ze komt graag bij u langs voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek.

BusYness & Spiritualiteit