

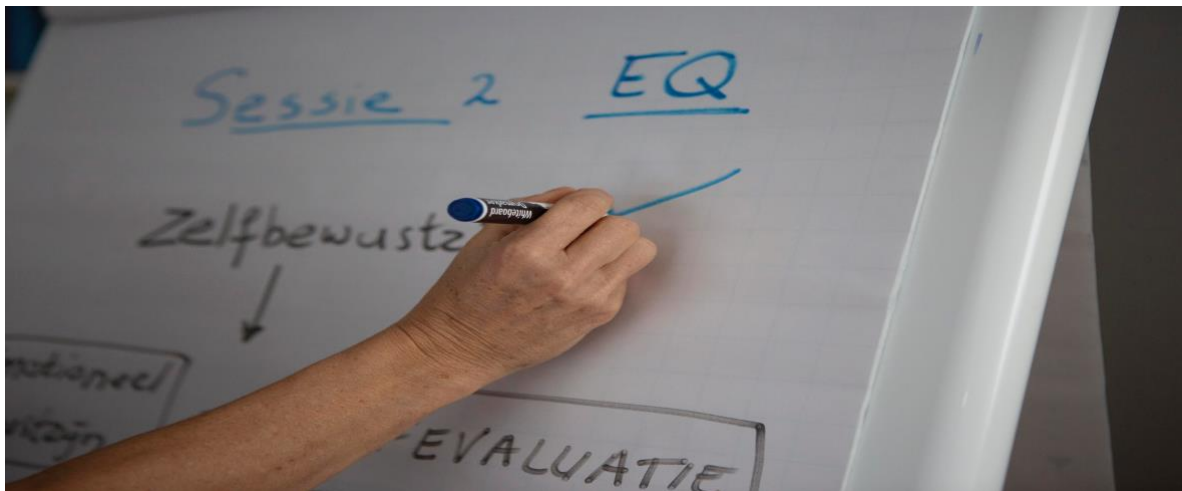


Suzanne Wohrmann
Training & Coaching

MINDFULNESS BASED EMOTIONAL INTELLIGENCE

Voor wie is deze training?

De training is bij uitstek geschikt voor bedrijven en organisaties die aandacht hebben voor duurzame inzetbaarheid van hun medewerkers. Een gezonde mind draagt in grote mate bij aan meer werkgeluk en minder stress.



Door wie?

Mindfulness Based Emotional Intelligence (MBE) is een variant op mindfulness en is binnen het bedrijf Google ontwikkeld in samenwerking met Stanford University. Het is een combinatie van positieve psychologie, mindfulness, emotionele intelligentie en hersenonderzoek. Er worden meer dan duizend onderzoeken per jaar gedaan naar de effecten van (mindfulness)meditatie. Wat blijkt, meditatie heeft verregaande effecten op de geest, de persoonlijkheid, het gevoelsleven en de spirituele ontwikkeling van de mens. Deze veranderingen zijn onder andere terug te vinden in onze hersenen, het centrale zenuwstelsel en het lichaam.

Hoe werkt de training?

Deze training kent een introductieworkshop en een programma van vijf weken waarbinnen uitgekende oefeningen mindfulness direct verbinden aan het dagelijkse werk en leven.

Het programma kent vijf bijeenkomsten van twee en een half uur en een terugkomavond.

Suzanne Wohrmann Training & Coaching

Frans Duwaerstraat 3 | 4333 CW Middelburg | 06229 329 20 | info@suzannewohrmann.com

www.suzannewohrmann.com | KVK: 56745699 | BTW: NL001980428B68 |

NL96 ASNB 0942 4078 81 t.n.v.: BusYness en Spiritualiteit



Thema's die aan bod komen zijn:

1. Zelfbewustzijn
2. Zelfmanagement
3. Motivatie
4. Empathie
5. Sociale vaardigheden

Als je regelmatig mediteert:

- Sta je zelfverzekerder in het leven
- Ga je beter om met (werk)stress
- Geef je malende gedachten een plek
- Vind je rust in je hoofd
- Verbeter je relaties met anderen
- Ervaar je het leven intenser
- Verhoog je jouw kracht en concentratie
- Bevorder je jouw algehele gezondheid en welzijn



Wat maakt deze training zo praktisch toepasbaar?

Het grote voordeel van meditatie is de bruikbaarheid. Je hebt het altijd en overal bij je en het is voor iedereen aan te leren. Door meditatie ben je beter opgewassen tegen uitdagingen, zowel op de werkvloer als privé. Je krijgt veel meer vat op je gezondheid en gedrag. Ik introduceer meditatie op humorvolle, efficiënte, luchtige en tegelijkertijd diepgaande en effectieve wijze. Ik maak hierbij gebruik van theorie, oefeningen, technieken en mijn eigen ervaring. Kortom: Ik leer je mediteren op een constructieve en effectieve manier!

Heb ik je interesse gewekt en kan deze training een meerwaarde zijn voor jou of jouw organisatie? Neem gerust [contact](#) met me op voor meer informatie of een kennismakingsgesprek.