



Mindfulness

Wat is het?

Mindfulness betekent 'met aandacht'. Het zijn oefeningen die gaan over aandacht geven aan wat er nu is, op een vriendelijke manier, zonder oordeel.

Wat kan het opleveren?

- Minder stress
- Beter concentratie
- Beter kunnen ontspannen
- Minder angst
- Minder sombere gevoelens
- Beter omgaan met impulsieve reacties
- Beter omgaan met (chronische) pijn
- Milder zijn voor jezelf en voor anderen
- Een meer positief zelfbeeld

Voor wie is mindfulness geschikt?

Voor iedereen die wil leren om stress te verminderen en meer rust in je hoofd te krijgen. Het is positief en in het nu: je gaat in de groep niet terugkijken op vroeger. De oefeningen die je doet kun je gelijk toepassen in je dagelijks leven.

Thuiskomen in het leven zelf, met meer aandacht, waardering en kracht, ook als het moeilijk loopt.

Hoe ziet de training eruit?

Hoe ziet de training eruit? Er zijn 8 bijeenkomsten in een kleine groep van maximaal 5 deelnemers. In de groep doen we ervaringsgerichte oefeningen, steeds met een ander thema. De thema's zijn:

- de automatische piloot
- bewust van je lichaam
- gedachten
- gevoelens
- van 'doe-modus' naar aandacht voor het nu
- vriendelijk zijn voor jezelf
- erbij blijven
- goed voor jezelf zorgen

Tussen de bijeenkomsten oefen je zelf dagelijks met het werkboek en de audiofragmenten die je daarbij krijgt. De training wordt afgesloten met een certificaat. Als je wilt kun je worden uitgenodigd voor een terugkomdag

Hoe geef ik mij op?

Geef je op bij de Aandachtsfunctionaris Woonstart in jouw team! Je begeleider weet wel wie dat is. Of mail naar het adres woonstarttrainingen@cosis.nu.

Tip: kijk of er meer cliënten in jouw omgeving zijn die mee willen doen! Dan kunnen jullie je als groep aanmelden.