

Bodycheck@Work

Bij een knoop in uw maag weet u: ik ben gespannen. Bij een krop in uw keel weet u: ik ben verdrietig. In veel situaties vertelt uw lijf wat er aan de hand is. De meeste mensen zijn zich echter niet de hele dag bewust van hun lichaam en hoe het aanvoelt. Door uw aandacht op uw lichaam te richten, kunt u uw behoeften beter afstemmen. De training Bodycheck@Work geeft u handvatten voor het luisteren naar uw lichaam. Tijdens de vier dagdelen worden de thema's zekerheid, vertrouwen, kracht en integratie behandeld.

Bodycheck@Work is opgezet rondom de vragen:

- Kun je je lichaam voelen?
- Wat voel je?
- En wat moet je ermee?

De training is geschikt voor iedereen die met behulp van zijn eigen lijf beter wil kunnen functioneren in lastige situaties. Bodycheck@Work is ook aan te raden als u bijvoorbeeld last heeft van nervositeit, gespannenheid, slapeloosheid, spanningshoofdpijn, piekeren of vermoeidheid.

Doel van de training

Aan het eind van de training kunt u beter en sneller contact maken met uw lichaam. U bent in staat te voelen waar uw valkuilen en kwaliteiten liggen. Daarnaast heeft u verschillende technieken geleerd om stress en emoties effectief te hanteren. Deze technieken helpen u om dichter bij uzelf te blijven en duidelijker aanwezig te zijn. De training is gebaseerd op principes van mindfulness.

Met behulp van een actieplan brengt u het geleerde in de praktijk. Hierdoor voorkomt u terugval en komen uw kwaliteiten meer op de voorgrond te staan. U weet bijvoorbeeld beter wat u wilt op uw werk, hebt meer plezier in uw werk en bent productiever.

Duur

Bodycheck@Work bestaat uit vier bijeenkomsten van drieënhalf uur. De groep bestaat uit acht tot twaalf personen.

Meer informatie

Santar biedt trainingen op maat aan. Dit betekent dat de inhoud van de trainingen wordt afgestemd op uw organisatie. Is dit iets voor u? Neem dan contact op met onze adviseurs via telefoonnummer 053 - 489 80 30, of stuur een e-mail naar info@santar.nl. Wij zijn u graag van dienst en kunnen ook modules ontwikkelen voor specifieke aandachtsgebieden in uw organisatie.