

Skillful Means I - MINDFULNESS AT WORK

Transforming Stress into Wellbeing: *Het dagelijks leven als beoefening*

Begeleiding Ineke Smits

30 lessen + 1 workshop

3 september 2018 t/m 27 mei 2019

maandagavond van 18.30-20.00 uur

Transforming Stress into Wellbeing

Spanning is normaal, stress niet. Toch ervaren veel mensen stress. Vooral de meer subtiele vormen van stress zijn vaak zo 'gewoon' dat we ze als normaal beschouwen.

Skillful Means biedt bewezen methoden om stress om te zetten in welbevinden- zowel op het werk als thuis. Hiermee voorkom je burnout, verminder je stress en leg je de basis voor een duurzaam welbevinden. Je leert zelfs situaties die je normaal gesproken liever uit de weg gaat anders te benaderen: ze worden bondgenoten op weg naar je natuurlijke balans.

Dat gebeurt in actie: je gebruikt je dagelijkse activiteiten als basis voor beoefening. Zo ervaar je direct hoe het is om gezond te leven en werken, zonder emotionaliteit en met een overvloed aan creatieve, voedende energie.

Dit programma spreekt je aan op wie je ten diepste bent en nodigt je uit om je volledige vermogen als mens naar buiten te brengen. Je ontdekt dat je van nature positief en gevend bent, gericht op samenwerking.

Je gaat je goed voelen, je hoofd wordt helder en je gaat effectiever handelen. Je leven krijgt meer focus, flow en gemak. Je voelt je voldaan en ervaart dat je een betekenisvol leven leidt.

Structuur programma

- Zelfkennis**
 - Jij bent niet je stress
 - 3 obstakels
 - Verantwoordelijkheid nemen
 - Het vertrouwde bevragen
 - Respons op tijd
- Nieuwe bronnen aanboren**
 - Wellbeing
 - De taal van het lichaam
 - Je zintuigen gebruiken
 - Je thuis voelen
 - Een positieve grondhouding
- De balans herstellen**
 - Lichaam en geest
 - Balans denken en voelen
 - Balans geven en ontvangen
 - Balans zijn en doen
 - Balans werk en privé

Opzet

De wekelijkse lessen bestaan uit ontspannings-oefeningen, theorie en meditatieve oefeningen gericht op zelfreflectie, inzicht en transformatie. Elke week krijg je opdrachten, waarmee je in je dagelijks leven oefent. Je deelt je ervaringen met de groep, zodat je van elkaar gaat leren.

Jaartraining 30 lessen

incl **Workshop**

'Mindfulness at Work'

zaterdag 30 maart 10.00-13.00 uur

Kosten: € 365

Inschrijven: info@nyingma.nl

Workshop los volgen: € 35



Hoeveel tijd kost het?

We nemen een jaar de tijd voor dit programma. Je zult al snel resultaten zien. Door langere tijd te werken met de oefeningen integreer je de veranderingen in je dagelijks leven en breng je een diepe transformatie op gang.

De oefeningen kosten je - buiten de lessen - geen extra tijd, want het belangrijkste deel van de oefeningen doe je tijdens je dagelijkse activiteiten.

Aanbevolen literatuur

Vaardig Handelen, Tarthang Tulku

Bewustzijn, Concentratie en Energie, Tarthang Tulku

Verkrijgbaar via www.lotusdesignwinkel.nl

Voor wie is de jaartraining geschikt?

Deze training kan beoefend worden door iedereen die zijn dagelijkse bezigheden wil leren gebruiken als oefenterrein voor innerlijke groei en ontwikkeling. Voor mensen met een eigen bedrijf, mensen in loondienst, maar ook voor mantelzorgers, vrijwilligers en studenten. Dit programma biedt handvatten om burn-out te voorkomen, terug te komen van een burn-out, stress te verminderen en vooral om ontspannen en met meer energie in het leven en werk te staan.

Het programma is niet geschikt voor mensen die nog in een burnout-situatie zitten.

"Iedere stap in dit proces leidt tot meer zelfkennis – tot een nauwkeurige, opmerkzame kwaliteit die verdere zelfontdekking ondersteunt. De kracht en helderheid die we op deze manier verwerven geeft ons meer controle over de richting en het doel van ons leven. Leven en werken krijgen een lichte, vreugdevolle kwaliteit die ons ondersteunt in alles wat we doen."

Tarthang Tulku -Vaardig Handelen



Docent

Ineke Smits is sinds 1995 student van Tarthang Tulku. Ze woont en werkt fulltime binnen Nyingma Centrum Nederland, waar ze de Skillful Means Afdeling, MindingWork en Boeddhisme Online coördineert. Zij heeft meer dan 20 jaar als organisatieadviseur en trainer gewerkt voor een Nederlandse NGO.

Citaten van deelnemers

"De training was heerlijk. Ik heb genoten van de oefeningen en vond ze in mooi evenwicht met de theorie. Ik kwam er gesterkt vandaan. Veel dingen zijn ook direct praktisch toe te passen en dat past bij mij."

"Stress is minder bedreigend, omdat ik nu een breed scala oefeningen bij de hand heb om de ontspanning te zoeken."

"Tijdens gesprekken met potentiële klanten ervoer ik heel veel stress. Tot ik leerde dat ik ook kon genieten van zo'n gesprek en waardering kon hebben voor het gesprek zelf. Ongeacht de uitkomst."

"Een aanrader!"

"Misschien is de belangrijkste reden voor stress niet dat we teveel van onszelf gevraagd hebben, maar dat we onze mogelijkheden niet volledig benut hebben."