



Ik coach en train medewerkers en teams op het versterken van hun communicatie, met als specialiteit omgaan met Agressie en Mindfulness. Voor mij is Mindfulness is een logisch vervolg van mijn ervaring in vechtkunst.



Met aandacht aanwezig zijn in het moment geeft ruimte.
Waarnemen wat er is, zonder oordelen, geeft vrijheid om te kiezen.

Opmerken en kiezen om in het nu te zijn, daarover gaat Mindfulness. Door bewuster te worden van hoe je denkt en waar je aandacht is, kun je er anders mee omgaan.

Dit leer je stapsgewijs door elke dag te oefenen in actieve aandacht op adem, lijf, gedachten en gevoelens. Met aandacht dagelijkse bezigheden uitvoeren behoort ook tot de oefeningen. Hierdoor creëer je meer vrijheid en ruimte voor jezelf.

Activiteiten

Workshops Werken met Beelden

Individuele coaching

Mindfulness Individueel 5 -8 bijeenkomsten van 1 – 1,5 uur

Mindfulness Light 4 bijeenkomsten van 1 u

Mindfulness Basis 8 bijeenkomsten van 2-2,5 u

Informatie

bentlage@communicatiewerkt.eu

0640217907