

Mind-Fitness Training Call Excell: Focus-Aandacht-Concentratie door Mindfulness

#1

1.Mindfulness	Introductie in mindful zijn en handelen – bouwen aan Mind-Fitness. “Betekent op een speciale manier aandacht geven aan wat op elk moment is, opzettelijk, in het betreffende moment en zonder veroordelende interpretatie.” Jon Kabat-Zinn
2.Structuur	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Oefening 1 om ‘te landen in dit moment’ ➤ Overzicht ➤ Oefening 2 ➤ Ervaringen benoemen > inzicht in proces ➤ Oefening 3 om af te sluiten
3.Overzicht #1	<ul style="list-style-type: none"> - De modus van doen en zijn - Adem - Bij zinnen komen: alle informatie komt via de zintuigen - Mindful observeren - Autopiloot – zegen & valkuilen
4.Waarom ben je hier? Je doelstelling	a. nieuwsgierig b. uitgenodigd voor deze kans c. leren stress beheersen d. springerigheid van mijn denken tot rust brengen e. zorgen / angsten rond ‘call’ en ‘klant’ managen Noteer wat voor jou specifiek nu geldt:
5.Je Motivatie: waarom wil je deze doelstelling(en) nastreven? Kennen & laten zijn.	

Mind-Fitness Training Call Excell: Focus-Aandacht-Concentratie door Mindfulness

<p>6.Adem: Ritme, Rust & Ruimte of kortademig?</p>	
<p>7.Doen & Zijn</p>	
<p>8.Aandacht geven op een speciale manier aan wat op elk moment is.</p>	<p>opzettelijk:</p> <p>in het betreffende moment:</p> <p>zonder veroordelende interpretatie:</p>
<p>9.Onderscheid maken tussen gedachten, gevoelens en lichamelijke sensaties.</p>	<p>Gedachten</p> <p>Gevoelens</p> <p>Lichamelijke sensaties</p>
<p>10.Landen in dit moment Oefening 1</p>	<p>STOPPEN met wat je nu DOET.</p> <p>TUNE IN: inzoomen op wat je nu ziet, hoort, ruikt, voelt, denkt, bewust zijn van de mensen rondom je, bewust van de omgeving (temperatuur, licht, ruimte, geur...), bewust van je gevoelens</p> <p>AANDACHT vernauwen naar de ADEM: beweging van de adem uit-in. Alleen dit.</p> <p>RESPONS waarnemen: wat bij je opkomt naar aanleiding van de vorige drie eenvoudige fases: een wijzer niet impulsief antwoord.</p> <p>Afgekort tot STAR – door regelmatig beoefenen ontwikkel je een nieuwe gewoonte om tijd te winnen en impulsieve reacties te veranderen in wijzer antwoorden.</p>

Mind-Fitness Training Call Excell: Focus-Aandacht-Concentratie door Mindfulness

<p>11.Afleidingen ?</p>	<p>Onderzoeken hoe deze oefening zich voor jou ontwikkelde: Noteer na de bespreking een paar woorden rond je ervaring:</p>
<p>12.Zintuigen: de rijkdom van waarneming Oefening 2</p>	<p>Alle zintuigen gelegenheid geven om informatie te ontvangen.</p> <p>Tastzin</p> <p>Gehoor</p> <p>Zicht</p> <p>Geur</p> <p>Smaak</p>
<p>13.Week 1 verder oefenen: Bereid voor.</p> <p>Je ontvangt ter ondersteuning ... ook kleine herinneringen via WA</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kies een plaats waar je oefent, eventueel een tijd – plaats is belangrijker. Noteer hier: 2. Oefen tenminste 1 keer per dag. Ga gewoon zitten op de plaats die je hebt gekozen – dan volgt de aandacht. Tijdens het oefenen doelstelling loslaten. 3. Integreer mindful aanwezig zijn in wat je DOET (kies iets dat je regelmatig doet zonder bijzonder veel aandacht aan te hoeven geven, zoals tandenpoetsen; water inschenken; schrijven; ...) Noteer hier wat je kiest voor de komende week: 4. Ter ondersteuning ontvang je een audio opname via WeTransfer: downloaden! Filenaam: 160323 FACT CE Landen

Mind-Fitness Training Call Excell: Focus-Aandacht-Concentratie door Mindfulness

of email.	160323 FACT CE Zintuigen
14.Weken overzicht Wat komt hierna?	<ul style="list-style-type: none"> - variaties op de basis oefening van mindful observeren - verschillende lichaamshoudingen - omgaan met gedachten, gevoelens, lichamelijke sensaties - omgaan met afleidingen - omgaan met aangename en onaangename ervaringen - omgaan met acute en structurele verstoringen - automatisering van handelingen bespaart energie: welke kiezen? - Empathie - stabiliteit – dynamiek.
15.Oefening 3 Afsluiting	
16.Volgende data	Woensdag 30 maart 06/04; 13/04; 20/04; 27/04; 04/05.
17. Contact trainers	Caroline Massa, 0497 507 783; caroline@coloryourmind.be Katharina Mullen, 0484 493 371; katharina.mullen@BeVital.eu

**Mind-Fitness Training Call Excell:
Focus-Aandacht-Concentratie door Mindfulness**

