

## Succesvolle Methode

In de workshop en de training wordt gebruik gemaakt van methodes die afkomstig zijn van Mindfulness en CSR.

Mindfulness is een aandachtstraining die leert om doelen te parkeren en om met het proces bezig te zijn in het nu. Het voordeel van werken met Mindfulness in het nu is dat je ontspannen leert focussen op waarmee je bezig wilt zijn. Mindfulness verbetert de concentratie, het geheugen en het immuunsysteem, en het vermindert stress en angstgevoelens.

CSR Chronische Stressreversal is een methode die ontwikkeld is door psycholoog Sonja van Zweden. De methode richt zich op stressreductie in lichaam, geest en gedrag met als resultaat meer energie (lichaam), verhoogd concentratievermogen (geest), verbeterd zelfinzicht en zelfmanagement (gedrag).



selfit



CSR-coach Lidy van der Stoel en Mindfulnesstrainer Carin Sievers kennen elkaar al jaren als collega's in de re-integratiebranche.

Zij combineren de unieke en wetenschappelijk onderbouwde methoden van CSR en Mindfulness tot een gerichte aanpak van stress op de werkvloer.



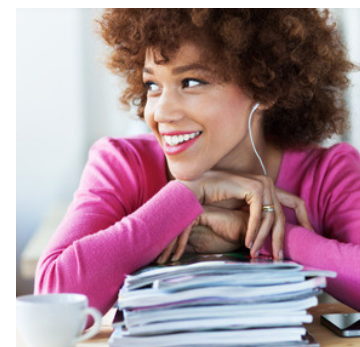
Selfit Mindfulnesstrainingen  
&  
Helping Hand Coaching

[www.selfit.nl](http://www.selfit.nl)  
[www.helpinghandcoaching.nl](http://www.helpinghandcoaching.nl)

Telefoon: 06 55 59 18 19 / 06 44 54 21 38  
E-mail: [info@selfit.nl](mailto:info@selfit.nl) / [info@helpinghandcoaching.nl](mailto:info@helpinghandcoaching.nl)

## Stressreductie op de werkvloer

Het druk hebben is niet erg, je druk maken wel



Selfit Mindfulnesstrainingen  
&  
Helping Hand Coaching

## Uitval door Stress voorkomen

Bedrijven krijgen meer en meer te maken met uitval van medewerkers door stressklachten. Terwijl het totale percentage ziekteverzuim daalt, stijgt nog steeds het percentage ziekteverzuim door stress.

Om het ziekteverzuim terug te dringen bieden steeds meer bedrijven hun medewerkers een programma aan gericht op gezondheid en vitaliteit, wetende dat dit veel kosten kan besparen.



Helping Hand Coaching en Selfit Mindfulnessstrainingen hebben hun kennis gebundeld en "Stressreductie op de werkvloer" ontwikkeld.

**Wij leren uw medewerkers stress de baas te blijven.**

## De Workshop

De korte workshop is een kennismaking met "Stressreductie op de werkvloer".

Wij informeren medewerkers over wat stress is en doet.

Vervolgens leren we hen hoe zij zich ontspannen kunnen inspannen, waardoor werkstress direct hanteerbaar wordt.

De workshop duurt 1,5 tot 3 uur, dit kan in overleg worden bepaald. Desgewenst kan een ontbijt, een lunch of een high tea worden verzorgd.

## De Training

Om "Stressreductie op de werkvloer" duurzaam in de werkpraktijk te kunnen integreren, hebben wij een training van 4 bijeenkomsten ontwikkeld. Theorie, onmiddellijk op de werkvloer inzetbare stressreductietechnieken, zelfinzicht bevorderende oefeningen en huiswerkopdrachten zijn onderdeel van de training.

## De Resultaten

- Ontspannen omgaan met stress en werkdruk
- Geconcentreerder werken
- Effectiever werken en minder verzuim

## De kosten

Per training kan prijsopgave worden opgevraagd.

Nadere informatie kunt u verkrijgen via e-mail of telefoon (zie hieronder).



Selfit Mindfulnessstrainingen  
&  
Helping Hand Coaching

Telefoon: 06 55 59 18 19 / 06 44 54 21 38

E-mail: [info@selfit.nl](mailto:info@selfit.nl) / [info@helpinghandcoaching.nl](mailto:info@helpinghandcoaching.nl)