

KOERSEN IN ONZEKERE TIJDEN

A hand holding a vintage brass compass against a blurred background of a store interior. The compass is the central focus, with its face showing cardinal and intercardinal directions. The text is overlaid on the image in a clean, white, sans-serif font.

PERSOONLIJK  
AANDACHTIG  
LEIDERSCHAP

[WWW.MINDFULBIZZ.NL](http://WWW.MINDFULBIZZ.NL)

# ONTDEK DE KRACHT VAN AANDACHT TRAINING

## KOERSEN IN ONZEKERE TIJDEN

De toekomst is 'business as unusual': als je bestaande houvast weg valt, waar anker je in, en waar koers je op? Wat is dan je kompas?

Hoe boor je het vertrouwen aan om betekenisvol en liefdevol te handelen. In plaats van je te laten leiden door hoop en vrees?

Hoe vind je jezelf en je werk opnieuw uit? Hoe lever je jouw unieke bijdrage aan de broodnodige veranderingen?

Misschien merk je in onzekere tijden dat het moeilijk is om jouw antwoorden te vinden op deze vragen.

Aanhoudende onzekerheid maakt je brein moe. Het lukt niet (meer) om te zakken en je werkelijk te verbinden met wat er voor jou toe doet.

Dat merk je aan de cirkeltjes die je dan met jezelf loopt: steeds dezelfde onrustige gedachten, emoties en gedrag.

Daarom is het - juist nu - cruciaal om te leren hoe je geankerd blijft in vertrouwen. Verbonden met wie en wat er voor jou toe doet en jouw unieke bijdrage. Zodat je daar duurzaam op kunt koersen in werk en leven.

HOE?

ONTDEK DE KRACHT VAN AANDACHT TRAINING

# PERSOONLIJK LEIDERSCHAP 1-1 AANDACHT TRAINING

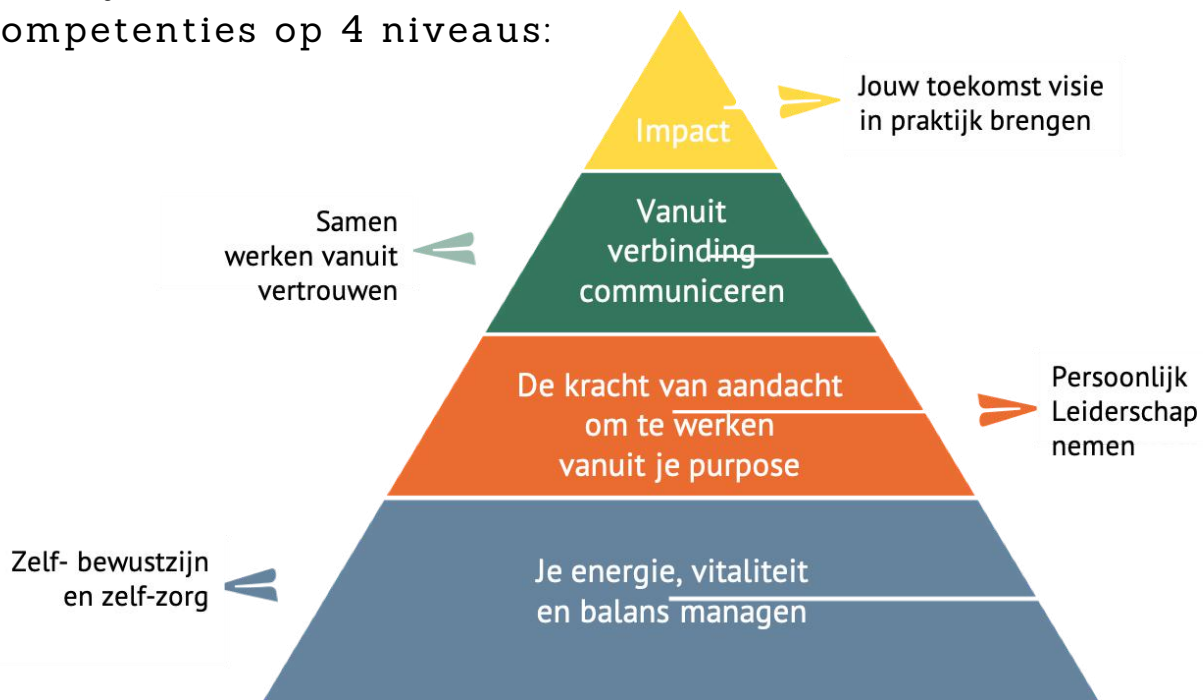
## DE KRACHT VAN AANDACHT TRAINING

Ons brein is geprogrammeerd om bij onzekerheid alert te zijn om 'plotselinge brandjes' snel te blussen. Daarbij gaan je vecht/vlucht/bevries mechanismes vanzelf aan. Nuttig, maar als de onzekerheid aanhoudt, gaat je brein daarin vast zitten.

Dat voelt als aanhoudende onrust, wattig hoofd en moeite om contact te maken met waar je van houdt en wat wijsheid is.

**Aandacht training** is de sleutel om dat contact te herstellen. **Door aandachts-kracht te trainen** kun je jouw automatische mechanismes doorzien en doorbreken. En leiding terug nemen over je gevoel en gedrag.

In 10 persoonlijke sessies van 1 uur + dagelijks zelf oefenen bouw je aandachtskracht: de basis voor leerdoelen en competenties op 4 niveaus:



# PERSOONLIJK LEIDERSCHAP 1-1 AANDACHT TRAINING

## LEERDOELEN OP 4 NIVEAU'S

1. **Zelf-bewustzijn:** je leert de stress mechanismen van je brein herkennen en uit de cirkelende gedachten en gevoelens stappen. Her-ankeren in je hart. Je veerkracht & kwaliteit van aanwezigheid nemen toe. In werk en privé.
2. **Persoonlijk Leiderschap:** je leert leiding nemen over je aandacht en die bewust richten op wat er voor jou toe doet. Je koerst op jouw kompas, waarden en prioriteiten.
3. **Verbindend communiceren:** je leert een veilige bedding maken voor teams temidden van onzekerheid. Waarin emotioneel intelligent communiceren; diep luisteren; elkaars inbreng waarderen en completere beslissingen maken voorop staan.
4. **Impact:** jouw toekomst visie in de praktijk brengen

## PIJLERS VAN DEZE TRAINING

- **Het MBSR programma:** Bewezen effectieve stressreductie & aandachtstraining (sinds 1979 geboden en onderzocht aan de University of Massachusetts Medical School)
- **Prioriteiten mgmt.** (Covey); Finding the Space to Lead (boek J. Marturano, CEO GM)
- **Emotional Intelligence** (D. Goleman) + **Non Violent Communicatie** (M. Rosenberg)
- **Theory-U:** MIT Presencing Institute's verandermanagement vanuit jouw diepste kern en volle aanwezigheid (Presence).



# PERSOONLIJK LEIDERSCHAP 1-1 AANDACHT TRAINING

## HET PROGRAMMA - PRAKTISCH

- Een-op-één training
  - Gepersonaliseerd en concreet
  - 10x 1 uur Video Conference sessies
  - Verspreid over maximaal 26 weken
  - Sessies flexibel in te plannen a.d.h.v. eigen beschikbaarheid en agenda
  - Afspraken tot 24 uur van tevoren te verzetten
  - Ondersteund door exclusief voor dit programma ontwikkelde audio-oefeningen
  - Reader met weekthema's en opdrachten + artikelen van experts op het gebied van zelf-management, aandachtstraining, emotionele intelligentie, impact
  - Training mogelijk in NL, ENG of ESP
  - Prijs: 2000,- ex btw, 2420,- inc btw
- Interesse? Voor een vrijblijvend intake gesprek mail: [info@mindfulbizz.nl](mailto:info@mindfulbizz.nl) of bel: 0620524584

## OVER MINDFULBIZZ

Sinds 2014 trainen wij leiders, teams & groepen in het bedrijfsleven (van Zuidas tot Bcorps) om innerlijk en uiterlijk leiderschap te nemen voor een betere wereld. Aandacht training is de basis van al onze programma's: om ge-ankerd en gefocust te blijven in onzekere tijden. Ons team brengt ervaring in mindfulness + bredere trainersvak + consulting & business achtergrond samen. Hiermee zijn we in staat concreet aan te sluiten op jouw thema's en de vertaalslag te maken van mindfulness naar jou(w functie).