



Rijksorganisatie voor Ontwikkeling,
Digitalisering en Innovatie
Ministerie van Binnenlandse Zaken en
Koninkrijksrelaties

Training

Mindful Werken bij de Rijksoverheid

Over deze training

Druk, druk, druk! Wil jij beter leren omgaan met (werk)druk? Je grenzen beter bewaken zodat je vanuit balans, overzicht en focus de juiste keuzes kunt maken?

Tijdens de training Mindful Werken bij de Rijksoverheid leer je in 9 weken tijd hoe het ontwikkelen van opmerkzaamheid jou kan helpen in je werk als Rijksambtenaar. Onderzoek van TNO toont aan dat deze training helpt om op een andere manier om te gaan met emoties, vriendelijker te zijn tegen jezelf, beter je energie te managen en ander (werk)gedrag te laten zien. Maar liefst 96% van de deelnemers ervaart een significante impact van de training in het dagelijks leven.

Deze training wordt
gewaardeerd met een

9,0

Voor wie is deze training bedoeld?

Deze training is speciaal ontwikkeld voor medewerkers van de Rijksoverheid. Naast concrete handvatten voor je dagelijkse werkpraktijk, leer je hoe je mindfulness kunt inzetten in jouw unieke rol als ambtenaar.

Wat kun je met deze training?

Na deze training:

- Ervaar je meer rust in je hoofd
- Kun je beter reflecteren en weet je hoe je dit kunt integreren in je werkdag
- Maak je bewustere keuzes en kun je beter je energie managen
- Ben je vriendelijker tegen jezelf en ervaar je meer positieve emoties
- Vergroot je flexibiliteit en je cognitieve capaciteit

Bijzonderheden

Deze training wordt zowel online als live georganiseerd. Voorafgaand aan de training is er een intakegesprek. Daarnaast ontvangen deelnemers een werkboek en audio's om mee te oefenen. Mindful Rijk doet samen met TNO onderzoek naar de effecten van deze training.

Duur & investering

Deze training bestaat uit 8 modules van 3 uur en een aparte reflectiesessie.

De investering voor deze training bedraagt € 1.428,-* per persoon. Btw is binnen de Rijksoverheid niet van toepassing. Deze training kan ook op organisatieniveau (incompany) worden ingekocht.

Inschrijven

Kijk voor data en inschrijven op het LOC-portaal, Leer-Rijk of het leerportaal van je eigen organisatie.

Meer informatie over Mindful Rijk en over ons aanbod vind je op www.mindfulrijk.nl

* prijspeil 1 januari 2025

Deze training wordt georganiseerd door Mindful Rijk

Mindful Rijk is het expertisecentrum voor positieve psychologie binnen de Rijksoverheid. Onze missie is een toekomstbestendige Rijksoverheid met wendbare, bevlogen medewerkers.



Mindful Rijk