



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

Training Mindfulness en de overgang

Over deze training

De overgang kan voor vrouwen veel verandering en ongemak met zich mee brengen. Voelbaar op zowel lichamelijk, emotioneel, mentaal en spiritueel vlak. Uit onderzoek van CNV blijkt dat rond de 60% van de vrouwen de combinatie overgang en werk zwaar vindt. Eén op de tien heeft een burn-out gekregen als gevolg van de combinatie werk en overgang en iets meer dan 1 op de 4 vrouwen zit daar tegenaan. Ben jij een vrouw in de overgang en worstel je met klachten als prikkelbaarheid, angst en somberheid? Dan is de training Mindfulness en de overgang iets voor jou.

Voor wie is deze training bedoeld?

Deze training is speciaal voor vrouwen met overgangsklachten die door middel van mindfulness anders willen leren omgaan met de overgang en alle veranderingen die daar bij horen, zoals prikkelbaarheid, angst en somberheid.

Wat kun je met deze training?

Na deze training:

- Weet je wat mindfulness is
- Weet je wat Mindfulness jou kan opleveren, zowel in je werk als daarbuiten
- Weet je hoe mindfulness stressbestendigheid en emotie(regulatie) kan beïnvloeden
- Kun je mindfulness inzetten om je stemming, slaap en concentratie te verbeteren
- Ben je geoefend in mindfulness en het trainen van mentale fitheid

Duur & investering

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

De investering voor deze training bedraagt € 1.190,-* per persoon. Btw is niet van toepassing binnen de Rijksoverheid. 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 2024

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