



Kwartaalkalender open trainingen Mindful Rijk

januari – maart 2024

In het eerste kwartaal van 2024 gaan de volgende open trainingen van start:

Training	Resultaat	Aantal bijeenkomsten	Startdatum*
Bewust luisteren (online via Webex)	Met meer aandacht luisteren, zonder dat je directe oordeel in de weg staat. Voor het vergroten van jouw luisterend vermogen.	4 bijeenkomsten	Maandag 15 januari 2024 09:30-12:30 uur
		4 bijeenkomsten	Donderdag 1 februari 2024 09:30-12:30 uur
Werkdesign Meer bevlogen in je rol als ambtenaar (online via Webex)	Voor meer creativiteit, zelfinzicht, proactief werkgedrag en bevlogenheid in je rol als ambtenaar. Leer aan welke knoppen je zelf kunt draaien.	4 bijeenkomsten en 2 persoonlijke sessies*	Donderdag 18 januari 2024 09:30-12:30 uur
Werken vanuit je sterke kanten (online via Webex)	Identificeer en ontwikkel je sterke kanten. Voor meer werkplezier, stressbestendigheid, prestaties, productiviteit in je werk.	4 bijeenkomsten	Woensdag 24 januari 2024 09:30-12:30 uur
		4 bijeenkomsten	Woensdag 27 maart 2024 09:30-12:30 uur
Mindful werken bij de Rijksoverheid (online via Webex)	Wil jij beter leren omgaan met (werk)druk? Je grenzen beter bewaken zodat je vanuit balans, overzicht en focus de juiste keuzes kunt maken? Dan is deze training iets voor jou.	9 bijeenkomsten	Woensdag 24 januari 2024 09:30-12:30 uur
		9 bijeenkomsten	Vrijdag 26 januari 2024 13:30-16:30 uur
		9 bijeenkomsten	Donderdag 7 maart 2024 09.30-12.30 uur
Mindful werken bij de Rijksoverheid (LET OP: Live training Beatrixgebouw Den Haag)	Wil jij beter leren omgaan met (werk)druk? Je grenzen beter bewaken zodat je vanuit balans, overzicht en focus de juiste keuzes kunt maken? Dan is deze training iets voor jou.	9 bijeenkomsten (live in Den Haag)	Vrijdag 26 januari 2024 09:30-12:30 uur
		9 bijeenkomsten (live in Den Haag)	Donderdag 7 maart 2024 13.30-16.30 uur

*Kijk voor de overige trainingsdata op mindfulrijk.nl