



In de tweedelige training Mindfulness & Character Strengths at Work leren we een team om beter te werken met mindfulness & talent. Mindfulness zorgt dat je als individu en als team bewuster wordt van spanningen, stress en obstakels in het werk. Inefficiënte processen leveren vaak irritaties op – mindfulness maakt dit op een neutrale manier expliciet. Door vervolgens ieders talenten in te zetten, kan het team beter met die obstakels omgaan. In de training combineren we korte meditaties met interviews, teambesprekingen en vervolgens concrete acties. “Mindfulness & Character Strengths at Work” combineert het bewustzijn van mindfulness met de energie en ontwikkeling van talent.

Voor wie?

Deze training is bestemd voor teams. Voorkennis op het gebied van mindfulness of talent is niet noodzakelijk. De training is vooral nuttig voor teams die actief met elkaar samenwerken of overleggen. De training helpt een team om efficiënter met obstakels om te gaan en gezamenlijk meer gedaan te krijgen op een prettige manier.

Inhoud training

Dag 1: Basics van mindfulness & character strengths

In de eerste sessie gaan jullie oefenen met het bewust zijn van wat er is. Met korte, praktijkgerichte meditaties ervaar je het verschil tussen de actiemodus en de perspectiefmodus. Actie is waardevol, maar soms slaan we door in alles direct willen oplossen door iets te *doen*, in plaats van beschouwen wat er eigenlijk aan de hand is. In de perspectiefmodus neem je even afstand, besef je wat er voor jou speelt en wat er prioriteit heeft. Op het werk betekent dat het verschil tussen reageren zonder nadenken of juist actie ondernemen op wat écht belangrijk is.

Daarnaast gaan jullie aan de slag met character strengths. Jullie gaan je eigen en elkaars talenten *spotten*, zodat jullie je meer bewust worden. Je ontdekt hoe je jouw sterke kanten nu al inzet en hoe je ze verder kunt gebruiken. Door op elkaars sterke punten te focussen, kun je met veel meer energie en motivatie aan de slag met obstakels. Juist door te werken vanuit je talent presteer je beter en haal je meer voldoening uit je werk.

We eindigen met enkele concrete opdrachten die jullie in de praktijk kunnen gaan uitproberen.

Dag 2: Mindfulness & character strengths in de praktijk

Nadat jullie als team hebben geoefend met mindfulness en met talent, gaan we deze sessie aan de slag om deze technieken in jullie dagelijks werk in te bedden. Zo leren jullie om vergaderingen te beginnen met een korte focusoefening, om bij onenigheid scherp te krijgen waar de weerstand zit en om bij tegenslag juist jullie talenten te gebruiken om boven jezelf uit te stijgen. Daarmee vergroot je de effectiviteit en snelheid van het team. Je besteedt minder tijd aan om de hete brij heen draaien. Door obstakels te gebruiken als bron van informatie en jullie talenten als bron van energie, verbeteren jullie je eigen samenwerking én jullie werkplezier.

Met de praktijkervaring die jullie hebben opgedaan gaan we aan de slag met het inbedden van nieuwe manieren van samenwerken. Jullie gaan als team leren praten over *hoe* jullie samenwerken in plaats van *wat* er moet gebeuren. Daarbij zetten we de mindfulness en jullie talenten in. We kijken naar de toekomst: hoe kunnen jullie het beste uit jezelf en elkaar blijven halen?

Over de trainer

Matthijs Steeneveld is organisatiepsycholoog, mindfulness-trainer en coach. Hij werkt met professionals en organisaties aan thema's als motivatie, samenwerken en talent. Hij is redactielid van het Tijdschrift Positieve Psychologie en voorzitter van de sectie Coaching, Training & Advies van het Nederlands Instituut voor Psychologen. Samen met Anouk van den Berg heeft hij Trainingscentrum Steen&Berg opgericht. Hij schrijft geregeld artikelen en blogs over psychologie in organisaties. Lees meer over hem op www.msteeneveld.nl.



Praktische informatie

Tijdsinvestering – 2 sessies van 4 uur, plus een terugkomsessie van 1,5 uur.

Locatie – Incompany of bij ons eigen Trainingscentrum Steen&Berg in Leiderdorp.

Kosten – voor teams tot 12 personen kost de volledige training € 2450,-. Dit is inclusief locatie/reiskosten binnen de Randstad, materialen en terugkomsessie. Bij meerdere of grotere teams in overleg.

Meer weten of training boeken

Je kunt de training boeken via info@msteeneveld.nl – mail ook gerust als je nog vragen hebt. Telefonisch contact kan via 06 – 42582832. Meer over de trainer vind je op www.msteeneveld.nl.

*In 2016 geven we driemaal een kennismakingsworkshop van één uur voor € 100,-.
Hierin maak je als team kennis met Mindfulness & Character Strengths.*

Boek een training via info@msteeneveld.nl

Trainingscentrum Steen&Berg

Haaghuishof 17 – 2352 SW Leiderdorp

*Trainingscentrum Steen&Berg
www.steenenberg.nl*

