

Aandachttraining

Leer leven in het 'hier en nu'

aandachttraining

Onze missie:

"Mensen bewegen en inspireren tot fysiek en innerlijk bewustzijn"

Wilt u minder piekeren, beter in uw vel zitten, meer ontspannen én beter presteren? Lees dan verder in deze folder.

Hectiek

In de hectiek van de huidige maatschappij doen we regelmatig van alles tegelijk: autorijden én telefoneren, lunchen achter de PC zodat er doorgewerkt kan worden, de kinderen van school halen én langs de stomerij én even boodschappen halen. Deze leefstijl kan ertoe leiden dat wij mentaal en fysiek geen ruimte meer hebben, waardoor wij uit balans raken. Om dit evenwicht te herstellen is Aandachttraining ontwikkeld.

Nieuw

De psychologen van Second Care hebben aandachttraining ontwikkeld als psychologische interventie en is met succes gegeven. De training helpt u meer beheersing over uw leven te krijgen en een nieuw evenwicht te vinden.

Aandachttraining kan ingezet worden bij:

- Moeite met leven
- Stressgevoelens
- Pijn
- Vermoeidheid
- Negatief denken
- Piekeren
- Depressie
- Sociale angst
- Angst en paniek
- Dwangklachten

Niet oordelen

Aandachttraining leert u om weer opmerkzaam te zijn. Niet vanuit een automatisme te leven, te denken, te handelen en te voelen. Een voorbeeld is om gedachten alleen maar als denken te zien, zonder oordeel.

Beter functioneren, óók op het werk

Door te denken zonder oordeel, worden gedachten minder bepalend. U voelt zich dan vrijer, meer ontspannen en u bent in staat beter te functioneren in werk- en thuissituatie. Ook komt dit leven in het 'hier en nu' persoonlijke relaties ten goede (met partner, leidinggevende, collega's of vrienden).

Mindfulness

Oftewel, leven met aandacht is in de jaren tachtig ontwikkeld door de Amerikaan dr. Jon Kabat-Zinn aan de Universiteit van Massachusetts.

Wetenschappelijk onderzoek in Amerika en daarbuiten heeft aangetoond dat mensen zich beter voelen als ze zich concentreren op datgene waarmee ze bezig zijn.

Dagelijks oefenen

Aandachttraining is een training. De naam zegt het al, u moet er zélf wat voor doen. U leert concentratieoefeningen, bewegingsoefeningen, zit- en loopmeditatie. Thuis doet u dagelijks oefeningen, al dan niet met behulp van cd's, die speciaal voor de training zijn ontwikkeld. Daarvoor hebt u ongeveer een half uur nodig.

Tijdens de bijeenkomsten besteden we in de groep aandacht aan uw ervaringen met de oefeningen van de afgelopen week; "hoe ging het?"

Door de oefeningen leert u uw aandacht, die heel vaak in beslag wordt genomen door alles wat u bezig houdt, te verleggen naar het 'hier en nu'. Ook leert u een niet-oordelende houding aan te nemen ten opzichte van uzelf.

Kortom, u leert aandachtig te leven. Waardoor u zich zowel lichamelijk als geestelijk, beter kunt ontspannen én beter kunt functioneren in de hectiek van alledag.

Hoe ziet de training er uit?

- Voorzover niet bekend bij Second Care of de arbodienst Care for Companies heeft de deelnemer vooraf een kort kennismakingsgesprek met een psycholoog.
- Acht wekelijkse bijeenkomsten van 2½ uur.
- De groep bestaat maximaal uit 8 personen.
- Locatie: Groeneweg 5 te Zoetermeer
- Tijden: voor de ochtendgroep van 9.30 uur tot 12.00 uur en voor de middaggroep van 13.30 uur tot 16.00 uur.
- De kosten zijn € 535,50 inclusief cursusmateriaal (Informeel bij uw zorgverzekeraar of de kosten op verwijzing van huisarts, specialist of bedrijfsarts worden vergoed.)
- Het inschrijfformulier kunt u vinden op de website van Second Care: www.secondcare.nl.

Second Care is het (para)medische, psychologische interventiecentrum in Zoetermeer, waarin verschillende professionele (para)medische beroepsdisciplines onder één dak met elkaar samenwerken om patiënten/cliënten met fysieke en/of psychische problemen te behandelen.

Voor meer informatie

(Para)medisch centrum Second Care

Groeneweg 5

2718 AA Zoetermeer

Telefoon (079) 361 87 18

Fax (079) 361 48 41

Website www.secondcare.nl

E-mail secinfo@secondcare.nl