

Beste (oud)deelnemer,

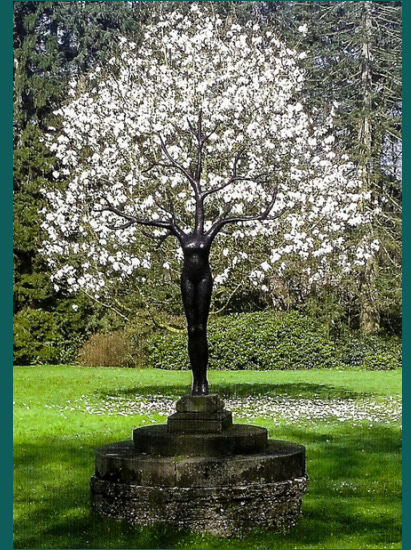
De zomervakantie komt er alweer aan! In deze nieuwsbrief kun je lezen over de eerstvolgende stiltedagen, wat je verder kunt doen tijdens de zomer en over ons onderzoek naar mindfulness en leiderschap dat afgelopen week gepubliceerd is.

Voor meer informatie en inschrijven:

www.kersenpit-mindfulness.nl
www.fortmanncentrum.nl

Stiltedag op 1 juni en 28 juli

Gedurende deze dag kun je je mindfulness beoefening weer opfrissen en verdiepen. We doen we verschillende oefeningen, zoals zitmeditatie, bodyscan, mindfulness yoga, loopmeditatie. We verblijven in stilte, ook tijdens de pauzes. Een dag helemaal met en voor jezelf!



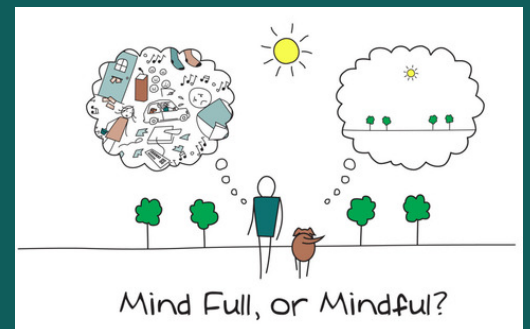
Vervolg trajecten na de MBSR training

Het valt vaak niet mee om ook na de training de mindfulnessbeoefening te onderhouden en het geleerde toe te passen. Tijdens de zomer is het mogelijk om vervolgtrajecten individueel of in kleine groepen te volgen. Hierbij gaan we mindfulness verder toepassen en verdiepen, bijvoorbeeld bij het omgaan met wat lastig voor je is, je innerlijke criticus, of oefenen met mindfulness in communicatie. Als je hier meer over wilt weten, kun je contact met mij opnemen.

Mindfulness training in de zomer

Start 20 juni 19.00-21.30

Omdat ik merk dat er ook mensen zijn die in de zomer een training willen volgen, terwijl juist dan alles stil komt te liggen, heb ik een training in de zomer gepland op de donderdagavond. In de schoolvakantie is deze om de week. Voor als je iemand weet die nu behoefte heeft aan een mindfulness training.



Onderzoek mindfulness en leiderschap

In dit onderzoek hebben we 13 leiders geïnterviewd een jaar nadat ze een mindfulness training volgden. Naast effecten op persoonlijk leiderschap zoals betere zelfzorg en zelfreflectie, bleek dat deze leiders mindfulness toepasten bij het omgaan met conflicten, bij onderhandelingen en het omgaan met veranderingen. De data suggereren zelfs dat de mindfulness training doorwerkte op team- en organisatieniveau, vooral als meerdere mensen binnen een team of organisatie getraind zijn. Je kunt het artikel downloaden via mijn website of: Front. Psychol., 15 May 2019 | <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01081>

