

Workshop

Train your mind

Werken met sterke emoties

Als je uitdagend werk hebt dat je graag doet en waarin je veel met anderen samenwerkt, weet je dat je ook op het werk te maken krijgt met sterke emoties. Het is handig om vaardig en constructief om te kunnen gaan met sterke emoties van jezelf en van anderen. En als je leiding geeft of in een zelfsturend team werkt is het zelfs noodzakelijk.

De meesten van ons zijn niet erg geoefend in werken met onze sterke emoties. Onze emoties sleuren ons mee en op dat moment raken we ons vermogen kwijt om helder waar te nemen en om in vrijheid onze acties te kiezen.



Nadat we meegesleept worden door onze emoties lijken er nog maar 2 mogelijkheden te zijn: afreageren - op anderen of op onszelf- of wegdrukken. Dat werkt allebei niet erg goed en brengt de resultaten, relaties en ons eigen welzijn in gevaar.

Het kan ook anders. Met meditatieve technieken uit de Boeddhistische mind training kan je je oefenen in constructief en ontspannen omgaan met de sterke emoties zelf. Zodat je met een helder hoofd beslissingen kunt nemen en met anderen samenwerken.

Wat gaan we doen?

We gaan de eigen mind trainen, door te verkennen wat emoties nou eigenlijk zijn, hoe ze ontstaan en op welke manier ze steeds groter kunnen worden. We verkennen op welke momenten je in dat proces van ontstaan, aangroeien en overspoeld raken door sterke emoties kunt bijsturen en hoe je dat kunt doen. We doen dat door theorie te behandelen en vooral door te oefenen en te experimenteren met de eigen geest.

Workshop “Train your mind, werken met sterke emoties”

Data en plaatsen

2018

11 december 13.30 - 16.30 uur Amsterdam West

2019

15 januari 09.30 - 12.30uur Den Haag Centrum

5 februari 13.30 - 16.30 uur Utrecht Centrum

5 maart 09.30 - 12.30uur Velsen Noord (op het strand)

7 mei 13.30 - 16.30 uur Amsterdam West

Maximaal 10 deelnemers

Kosten 150 euro per persoon, vrij van BTW
Opgeven [klik hier](#)

Vragen? 06 50692091
 leoniedevree@dorfl.nl

Let op

Mind training is heel eenvoudig en helemaal niet gemakkelijk.
Geen quick fix.