

SPRINTUM

Wij zijn een kleinschalig psychologenbureau, gespecialiseerd in stresspreventie en stressbeheersing op het werk. We werken op organisatieniveau (adviesing), op teamniveau (adviesing, training, coaching) en individueel niveau (behandeling, begeleiding, coaching).

Wij staan voor u klaar met een vast team van geregistreerde specialisten met een universitaire gedragswetenschappelijke achtergrond: arbeid- en organisatie psychologie, klinische psychologie, gz-psychologie, cognitieve gedragstherapie. Daarnaast hebben wij een betrokken netwerk met aanvullende expertises.

Wij geloven in de kracht van individuen en van teams. Onze interventies zijn dus altijd gericht op het versterken van het 'zelfhelend vermogen'. Het is maatwerk, maar daar waar mogelijk 'evidence-based'. Waarde toevoegen aan de mens passend bij de (werk-)omgeving is onze drijfveer, "fluitend aan het werk" ons motto.




SPRINTUM
Van der Molen & Partners



Provisorium azM
Postbus 5800, 6202 AZ Maastricht
T 043 387 2060
F 043 387 2061
M info@sprintum.nl
I www.sprintum.nl

© Ontwerpburo M - www.gewoonm.nl

Mindfulness Based Stressreduction (MBSR)



“Ik voel ruimte om bewust te reageren op dingen die op me af komen ...”

“Het geheim van gezondheid voor zowel lichaam als geest is niet te treuren om het verleden, geen zorgen maken over de toekomst en niet vooruitlopen op problemen, maar om wijs en eerlijk in het moment te leven” (Boeddha)

In deze tijd van grote drukte en stress, van multitasking en overvolle agenda's, hebben velen het gevoel overal achteraan te hollen waardoor het genieten, het genieten van dit moment verloren gaat. Steeds meer mensen voelen de behoefte om te onthaasten en stil te staan bij wat werkelijk belangrijk is. MBSR helpt u daarbij.

MBSR, mindfulness-based stressreduction, is een groepstraining volgens een vast protocol, gebaseerd op twee peilers: Westerse wetenschappelijke kennis uit de medische biologie en psychologie, en Oosterse psychologische kennis en vaardigheden. De werkzaamheid is diepgaand onderzocht en bewezen (Siegel, Williams & Teasdale, 2000).

MBSR, voor wie?

In tegenstelling tot wat vaak gedacht wordt heeft MBSR niets 'zweverigs' maar is het een werkzame methode, voor mensen die bewuster in het leven willen staan; een attitude ter preventie van gezondheidsklachten of stress. De training is effectief bewezen bij chronische stressklachten, recidiverende depressies, pijn, angsten, piekeren, spanningen, verwerkingsproblematiek.

Mensen die de MBSR-training volgen hebben allen gemeen dat ze op een andere, bewustere manier willen leren omgaan met situaties zoals die zich aan ons voordoen, zowel privé als op het werk. De training staat in principe open voor iedereen vanaf 21 jaar. Voor personen met acute klachten van psychische aard is de training minder geschikt.

MBSR, doelstelling

Wie herkent niet het volgende: U zit in de auto en rijdt een bekende weg, alles lijkt gewoon te gaan, tot u opeens denkt “hè ben ik hier al?!”. U heeft kilometers lang 'op de automatische piloot' afgelegd, zonder je daadwerkelijk bewust te zijn wat je deed. Ook op gevoelens en gedachten reageren we vaak 'op de automatische piloot' zonder ons er bewust van te zijn waarom we zo reageren. Als u de training heeft gevolgd bent u in staat ruimte te nemen om uw reacties en beslissingen weloverwogen te kiezen.

MBSR, de training

MBSR is geen (psycho-)therapie in engere zin. Het is een oefenmethode in gezonde levensstijl en draagt daarom wél bij aan preventie van gezondheidsklachten, beter omgaan met dagelijkse problemen en vergroot het zelfhelend vermogen. De training omvat geleide meditaties, aandachts- beweeg- en concentratieoefeningen, body-scan, ademruimte en oefenen met keuzeloze aandacht. Dit is het middel om gevoelens en gewoontes te veranderen. Mindfulness, 'aandachtgerichtheid' wil zeggen dat je:

- (1) op het moment zelf aandacht geeft,
- (2) dat op een doelbewuste manier doet,
- (3) zonder meteen een oordeel of reactie klaar te hebben.

Het doel van de training is dus het bewustzijn te vergroten, om op die manier weloverwogen voor een alternatieve reactie te kunnen kiezen.

Praktisch

De training bestrijkt 8 weken, de groepsgrootte is maximaal 15 personen. Makkelijk zittende kleding is aanbevolen. Elke bijeenkomst duurt 2,5 uur. Daarnaast wordt van de deelnemers gevraagd dagelijks één uur thuis te oefenen. Het werkboek en CD's met meditatieoefeningen worden bij aanvang uitgereikt. Het verdient aanbeveling om voor thuis een meditatiekussentje of bankje aan te schaffen.

Voor aanmelden of informatie, mail of bel ons.