

# MindingWork

In-company trainingen voor plezier in je werk

MindingWork is de outreach-afdeling van Nyingma Centrum Nederland, een Tibetaans Boeddhistisch centrum in hartje Amsterdam.

MindingWork biedt in-company trainingen die individuen en teams ondersteunen om ontspannen, vitaal en effectief te werken. Wat voor werk je ook doet.

We werken vanuit de benadering Skillful Means, dat haar wortels heeft in het Tibetaans boeddhisme. Je wordt uitgerust met een duidelijke visie en heel veel praktische gereedschappen die je direct kunt toepassen in je dagelijks leven. Hierdoor kan er echt iets veranderen in je houding en gedrag.



**MindingWork**  
**Nyingma Centrum**  
**Nederland**  
**Reguliersgracht 25**  
**1017 LJ Amsterdam**

**Meld je vandaag nog aan**  
**voor één van de**  
**oriëntatiebijeenkomsten**

**Zaterdag 22 april 2023 of**  
**Zaterdag 17 juni 2023**  
**14.00 - 16.00 uur**

**[www.mindingwork.nl](http://www.mindingwork.nl)**



MindingWork



**OPLEIDING**  
**TOT**  
**TRAINER**

**KRACHTIG**  
**IN**

**BALANS**

**2023 - 2024**

*Tibetaans boeddhistische*  
*vaardigheden om stress*  
*te transformeren in groei*

# Opleiding tot Trainer

## Krachtig in Balans

sept '23 - april '24

De opleiding werkt vanuit de Skillful Means benadering en leert je voldoening te halen uit elke dag.

In deze benadering gebruik je je dagelijkse activiteiten als proeftuin om de weg naar innerlijke vrijheid te openen.

Je oefent direct in je dagelijks leven met vaardigheden als ontspanning, waardering, tijd, verandering, zelfvertrouwen en loslaten. Zo worden de uitdagingen van je dagelijkse leven je leraar.

Positieve eigenschappen als zelfvertrouwen, ontspanning, energie en blijdschap, die van nature in je aanwezig zijn, krijgen zo de ruimte. Je haalt meer resultaat uit je inzet en laat je volledige potentieel tot bloei komen. Dat is heilzaam voor jezelf en voor de mensen om je heen.

**Nuttig, leerzaam en helend**

Deze opleiding leert je om gestandaardiseerd materiaal van de training "krachtig in Balans" over te dragen aan groepen en individuen.

Uitgangspunt van de training is om evenwicht te vinden in de volgende kwaliteiten:

**Geven - Ontvangen**

**Voelen - Denken**

**Zijn - Doen**

**Deze training heeft me heel veel kennis en inzichten gegeven en veel praktische handvatten, met als basis de ademhaling.**

### Doelgroep

We gaan ervan uit dat de deelnemers basis didactische en communicatieve vaardigheden in huis hebben en de intentie hebben om de methode in de eigen praktijk of beroepsgroep te gaan overdragen.

Deze opleiding is daarom zeer geschikt voor (mindfulness/NLP) trainers, psychologen, docenten en paramedici.

✓ Lekker in je vel en effectief werken in de meest uitdagende omstandigheden.

✓ Met zeer eenvoudige oefeningen snel verrassende effecten

✓ Ga je moeilijkheden niet meer uit de weg, maar gebruik ze als voeding om jezelf te ontwikkelen, anderen te helpen en resultaten te krijgen.

✓ Over te dragen aan groepen en aan individuen.

✓ Begin bij jezelf en leer vervolgens hoe je overdraagt aan anderen.

**Ik heb nu gereedschappen om in verbinding te blijven met mijzelf. Mijn zelfvertrouwen bij grote presentaties is toegenomen**