

Effectief coachen met mindfulness

Eendaagse training voor teamcoaches en coaches

Data en locaties

27 september 2019 9.30 - 17.00 uur

10 januari 2020 9.30 - 17.00 uur

Nieuw Allardsoog in [Bakkeveen](#)

30 september 2019 9.30 - 17.00 uur

20 januari 2020 9.30 - 17.00 uur

Lokaal 69 [Bilthoven](#)

Kosten

€ 199 excl. BTW inclusief uitgebreid lunchbuffet.

NOBCO coaches ontvangen 10% korting

www.continu.team

Wat is mindful Coachen

Als je mindful coacht, dan spreek en luister je met aandacht en ben je volledig in het 'hier en nu'. Je bent alert op en aanwezig bij wat er gaande is bij jezelf en bij de coachee, dit doe je zonder oordeel. Je zult merken dat je vanzelf goeie vragen stelt en de juiste werkvormen aanbiedt.

Mindful coachen

- zorgt voor rust en ruimte tijdens de coachsessie
- leert je beter te luisteren en te kijken naar je zelf en de coachee
- leert je voelen wat je lichaam te vertellen heeft
- leert je te ervaren terwijl het gebeurt
- helpt de coachee bij stress, irritatie, verdriet en ongemak



De training

Tijdens deze eendaagse training krijg je achtergrondinformatie over mindfulness en leer je hoe je mindfulness effectief kunt toepassen tijdens je coachsessies. Je ondergaat zelf de oefeningen en je begeleidt een aantal oefeningen waardoor je ervaart wat het effect is op jezelf en op anderen. Daarnaast ga je aan de slag met een aantal werkvormen die we gaan combineren met mindfulness. Beide trainingslocaties liggen in een bosrijke omgeving zodat we ook een aantal oefeningen buiten kunnen doen.

Aan het eind van de dag weet je wat mindful coachen inhoudt, of het iets voor je is en hoe je dit direct kunt toepassen.

Reviews van deelnemers

'Ik hikte er altijd wat tegenaan om mindfulness in te zetten. Bea heeft me over die drempel heen geholpen! Aanrader voor alle coaches.'

Saskia van den Dool

'Bea laat je zelf ervaren hoe je mindfulness in kunt zetten als coach, door praktische oefeningen. Heel prettig voor jezelf en je klant.'

Nelieke Komen-Doorn

Aanmelden en informatie

Voor meer informatie en aanmelden, kun je contact opnemen met bea@continu.team of 06 29 459 121

