

Proeverij van Mindfulness

Beroepsrisico nummer 1 is werkstress

Een derde van het werkgerelateerde ziekteverzuim wordt veroorzaakt door werkstress. Daarmee is stress op de werkvloer het grootste beroepsrisico in ons land. Dit is de reden dat de campagne "check je werkstress" is gestart en tijdens de week van de werkstress op locatie de Lunchworkshop "Proeverij van Mindfulness" is aangeboden.



"Mindfulness geeft een stabiele basis om thuis en op je werk te leren schakelen naar openheid, ontspanning en kansen."

Mindfulness leer je door een training van een aantal weken te volgen en zelf thuis en op je werk te oefenen. Deze workshop was een proeverij van de training.

Smaak naar meer?

Wil je verder proeven en meer informatie, ontdek de mogelijkheden via [WellVit](#) neem contact op met het [Netwerk van Mindfulness Trainers Bedrijven](#) of de individuele coaches die aan deze week hebben bijgedragen:

| wokshop locatie | datum | trainer | e-mail adres |
|-----------------|-------|-----------------------|--|
| Alphen a/d Rijn | 5-nov | Ap van der Pijl | info@hetcentrumvanzijn.nl |
| Amsterdam | 6-nov | Erica van Dijk | erica.c.m.vandijk@gmail.com |
| Den Haag | 6-nov | Ingrid van Dijk | info@beddingwerk.nl |
| Groningen | 5-nov | Kees Dullemond | kees@mindable.nl |
| Utrecht | 4-nov | Kees Kolff | keeskolff@werkflow.nl |
| Eindhoven | 4-nov | Laura Las | laura.las@zonnet.nl |
| Amsterdam | 6-nov | Leonie Stekelenburg | leonie.stekelenburg@gmail.com |
| Eindhoven | 4-nov | Marianne de Wit | info@mariannedewit.nl |
| Den Haag | 6-nov | Marijke van Duinhoven | info@mindfulness-rotterdam.nl |
| Rotterdam | 7-nov | Marijke van Duinhoven | info@mindfulness-rotterdam.nl |
| Enschede | 3-nov | Marion van der Deure | vanderdeure@gmail.com |
| Enkhuizen | 3-nov | Meike van Tilburg | meike@caramba-online.nl |
| Alkmaar | 7-nov | Meike van Tilburg | meike@caramba-online.nl |
| Enkhuizen | 3-nov | Olga van de Velde | ovandavelde@yunion.info |
| Utrecht | 4-nov | Olga van de Velde | ovandavelde@yunion.info |
| Amsterdam | 5-nov | Olga van de Velde | ovandavelde@yunion.info |
| Utrecht | 7-nov | Rob Pepels | rob4733@hotmail.com |
| Alkmaar | 7-nov | Roeland Roos | roeroo@hotmail.com |
| Amsterdam | 5-nov | Sabine van der Post | sabine@blanccday.com |
| Utrecht | 7-nov | Yvonne van Iersel | contact@yvonnetrain.nl |

