

AANDACHT

=

ALLES

=

AANDACHT

'ALLES WAT JE AANDACHT GEEFT, GROEIT'

'Alles wat je aandacht geeft groeit'. Die uitdrukking kennen we allemaal. Aandacht brengt dingen tot leven, zonder aandacht gebeurt er werkelijk niets. Voortdurend wordt een intensief beroep gedaan op onze tijd, energie en aandacht. Sociale media, afspraken, sociale contacten, kinderen, plannen maken. Een tsunami aan dingen doet bewust en onbewust een groot beroep op onze aandacht.

Afleidingen liggen overal op de loer en vreten zo aan onze aandacht. Eerst even dit nog en dan ga ik aan de slag. En aan het eind van de dag merk je dat je niet gedaan hebt wat je je had voorgenomen en blijf je zitten met een onbevredigd gevoel. Enigszins verward, tikje uitgeput en overweldigd over de dingen die je nog denkt te moeten doen. En dat terwijl aandacht onze meest waardevolle instrument is.

DOEL

De regie over je aandacht terugkrijgen en je weer focussen op de dingen die je belangrijk vindt.

Omdat we merken dat veel mensen hier behoefte aan hebben, hebben we een praktische en krachtige cursus gemaakt die je in staat stelt jouw aandacht te managen en moeiteloos keuzes te maken waarop je jouw kostbare aandacht richt.

AANPAK

De training heeft twee hoofdpijlers:

- Theorie en achtergrond over het fenomeen aandacht
- Oefeningen waardoor je ervaart wat aandacht is, doet en hoe je weer regie krijgt en houdt over je aandacht

PROGRAMMA

De cursus is interactief. Met oefeningen die praktisch toepasbaar zijn op situaties in je eigen leven. Daarnaast is er alle ruimte voor de deelnemers om eigen ervaringen en voorbeelden in te brengen.

Allemaal in een respectvolle integere omgeving waar alles wat onze aandacht vraagt in openheid kan worden besproken. Na afloop krijg je een handig boekje waarin alle behandelde theorie en enkele oefeningen staan beschreven.

THEMA'S

- Context van aandacht
- Wat is aandacht?
- Hoe werkt aandacht?
- Welke soorten aandacht zijn er?
- Aandacht in de domeinen: *Zelf, Gezin of Team, Maatschappij, Wereld etc.*
- Aandacht in relatie tot: *Intentie, Angst, Doel, Wil, Compassie, Contact vs Connectie, Afleiding, Uitstelgedrag en Stress*

OEFENINGEN

Aandacht vrijmaken, aandacht disciplineren, ruis weghalen en focus houden.

Test: Hoe zit het met jouw aandacht?

WAT LEVERT HET OP?

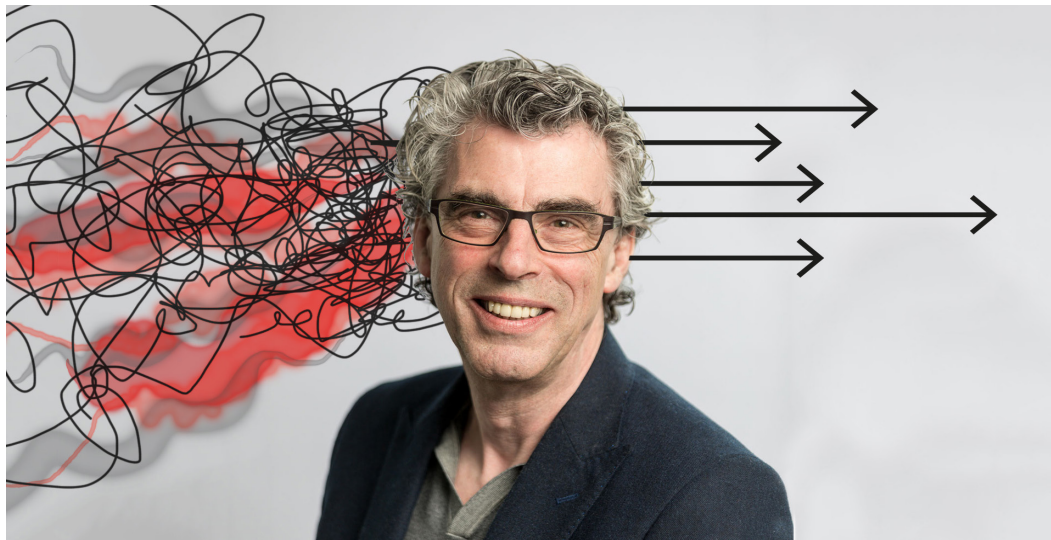
- Vrije aandacht
- Ruimte en overzicht
- Energie
- Rust; zowel fysiek, emotioneel als geestelijk
- Meer jezelf zijn en beter functioneren
- Aandacht richten en beter gebruiken

VOOR WIE / DEELNEMERS

Voor wie af wil van het gevoel van (iets) te veel stress, ontevredenheid en incompleetheid. Voor iedereen die te veel afleiding ervaart en meer regie wil over zijn of haar aandacht, tijd en energie. Om het leven te leiden zoals je dat diep van binnen wilt.

Om het optimale uit de cursus te halen stellen we de volgende eis aan de deelnemers: bereidheid om serieus en lichtvoetig je eigen aandacht te onderzoeken met een gezonde nieuwsgierigheid. Maximaal 20 deelnemers per cursus.





BEGELEIDING

De cursus staat onder leiding van Nico Smak. Nico heeft jarenlang onderzoek naar aandacht gedaan. Hij combineert de theoretische achtergronden moeiteloos met de praktische toepasbaarheid. Zijn stijl en ervaring als trainer en coach zorgen voor toegankelijke, praktische en diepgaande cursussen met humor en lichtvoetigheid.

INVESTERING

Het bedrag voor de cursusdag is € 395,= inclusief. lunch exclusief 21% btw.

LOCATIE

De dag wordt gehouden op een inspirerende locatie die voor alle deelnemers goed bereikbaar is.

START VAN HET PROGRAMMA

De eerstvolgende dagen staan gepland op donderdag vrijdag 8 februari en donderdag 14 maart 2019.

INTERESSE?

Anmelden of vragen? Neem gerust contact met ons op: info@clearacademy.nl / 06-54360006 / www.clearacademy.nl

CLEAR ACADEMY

Deze cursus wordt verzorgd door de Clear Academy. De Academy staat voor helderheid in groei. De bron voor bewust worden, bewust zijn en bewust doen. We doen dit in de vorm van trainingen, workshops en opleidingen.

“
*Het mooiste dat je kunt
schenken is aandacht.*
”

