

MAF@work

Een online training speciaal ontwikkeld voor medewerkers in het onderwijs om anders om te gaan met stress in deze Coronatijd. In deze praktische preventieve online MAF@work training gaan medewerkers aan de slag en ontvangen tools om hun veerkracht te behouden en te vergroten. Daarbij gebruiken we technieken uit MAF@work. **MAF** is verrassend, speels en brengt het beste van **M**indfulness **A**CT en **F**ocussen samen. Door deze krachtige combinatie behaal je in korte tijd maximale resultaten.

Inhoud online MAF@work training:

Wekelijks of 2-wekelijks ontvangen deelnemers een persoonlijke nieuwsbrief met:

- o uitleg over het onderwerp, filmpje en MAFmomentje*
- o een opdracht om mee aan de slag te gaan met tips & tools
- o een audio met MAFmomentje; pauzemoment om toe te passen

In totaal ontvangen deelnemers 8 MAFmomentjes en 4 opdrachten.

Onderwerpen die aan bod komen:

- o Hoe om te gaan met de veranderende situatie impact door Corona
- o Wat doet stress met je brein, herkennen van stresssignalen
- o Hoe blijf ik in balans. Energiegevers en energievreters in werk
- o Tijd en prioriteiten stellen, balans werk en privé.

Voor wie:

Voor leerkrachten, leidinggevenden of medewerkers in het onderwijs.

Resultaat:

Deelnemers herkennen eerder stresssignalen, ontvangen tools om hier anders mee om te gaan waardoor hun veerkracht wordt vergroot. Ze ontvangen 8 MAFmomentjes om toe te passen in de praktijk. Daarnaast kan het materiaal gebruikt worden om als team mee aan de slag te gaan en de samenwerking te vergroten.

Kosten:

De online MAF@work training wordt in overleg op maat aangepast. Zo kunnen de mails in een andere frequentie worden verstuurd. Naast de online training is er via een beveiligde Zoom omgeving eenmalig een uur begeleiding. Op een afgesproken tijdstip kunnen deelnemers (max 10) inloggen, extra informatie krijgen of vragen stellen. Individuele begeleiding tegen een uurtarief of teambegeleiding is eveneens mogelijk. Het begeleidingsprogramma van My Insight Out is daarbij een prachtige verdiepende tool.

* Een MAFmomentje is een pauzemoment voor jezelf waarbij je even afstand neemt van die dingen waar je mee bezig bent. Je doorbreekt hiermee je spanningsboog waardoor je meer veerkracht opbouwt. Je ervaart even hoe het **nu** met je is. Je gebruikt je **ademhaling, je lichaam** of je **zintuigen**. Het kost je weinig tijd en het levert je veel op.

Aantal deelnemers	Wat	Kosten
1 - 10 dlrs	MAF@work online Met 1 uur online begeleiding via Zoom (max 10 dlrs)	€ 1495,-*
10 – 20 dlrs	MAF@work online Met 2 x een uur online begeleiding via Zoom (max 10 dlrs per keer)	€ 2095,-*
20 – 30 dlrs	MAF@work online Met 3x een uur online begeleiding via Zoom (max 10 dlrs per keer)	€ 2595,-*
Individuele begeleiding My Insight Out	Inbegrepen zijn 2 online sessies. Sessie 1 zal ca 1.5 duren en sessie 2 0.5 uur. Deze investering is inclusief een maand toegang tot het online programma My Insight Out Advanced.	€ 299,-*
	op basis van uurtarief	€ 125,-*
* Bedragen zijn ex btw		

Meer informatie of aanmelden:

Marja Steegenga Mijander

06 10325212

info@mijander.nl

www.mijander.nl