



Vergroting van bewustzijn: tot 25% erbij!

Waar het om draait

In ons dagelijks leven gebruiken we vaak maar een beperkt gedeelte van ons brein, vooral de hersenschors, dat deel wat ons mens maakt. Hierdoor verleren we adequaat te reageren op signalen uit andere delen van het brein, waardoor o.a. stress vergroot kan worden.

De aandachtstraining zorgt voor krachtig herstel van verbindingen in het brein.

- Er is geen ervaring nodig, wel nieuwsgierigheid en wat durf.
- Er wordt stap voor stap geoefend.
- Oefeningen worden uitgebreid nabesproken, zodat de deelnemer inzicht krijgt.
- Gedurende de training is het nodig om 'vlieguren' te maken.
- Na de training is het onderhouden van de technieken een fijn spel.

HOERA, WEER NAAR SCHOOL?!

Last van stress, piekeren of prestatiedruk?



Ontdek in 8 weken je automatische piloot.
Vlieg daarna zorgelozer door je leven!
Neem contact op voor een training op school.

In het kort

Jongeren ervaren hoe hun brein werkt. Hierdoor leren ze makkelijker met stress om te gaan. Met moeilijke situaties en emoties kan beter omgegaan worden.

De kortste *evidence based* training duurt 8 lessen.

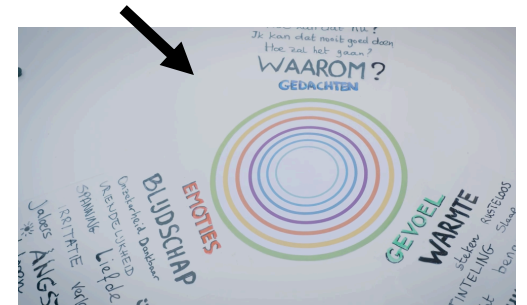
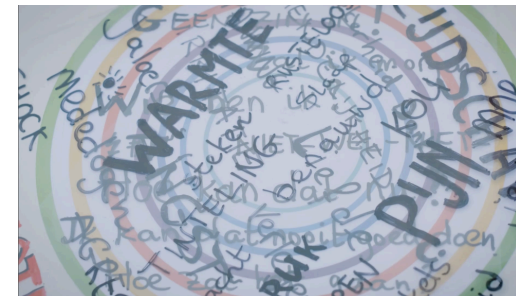
From folly to fully mind!

Fully Mind

Meer informatie

E: info@fullymind.nl
T: 06 4414 6163
W: www.fullymind.nl

AANDACHTSTRAINING VOOR ONDERWIJS



VAN CHAOS NAAR OVERZICHT

Als eyeopener of herinnering: voor meer veerkracht door een reset van je brein. (10-99 jaar)

ONTZORGPAKKET VOOR ONDERWIJS

Zijn jouw leerlingen present of alleen maar aanwezig? Laat ze in 8 weken de wakkerste versie van zichzelf worden.



Neem contact op voor het ontzorgpakket onderwijs. Kies voor kwaliteit met een evidence based training.

Een leerling zonder nieuwsgierigheid is als een robot. De training maakt ze nieuwsgierig, waardoor ze hun volledige potentie weer kunnen en willen benutten.

Waarom Fully Mind?

Missie en visie

Jongeren krijgen steeds vroeger mentale problemen. De grote problemen zijn goed zichtbaar, de kleine (nog) niet, maar kunnen al wel flink belemmeren.

Als docent (en moeder) ben ik in 2018 naar *evidence based* oplossingen gaan zoeken om ook de kleinere problemen voor te zijn. Dat kan rationeel, maar zelfonderzoek door te leren voelen, wat centraal staat in de aandachtstraining, werkt krachtiger en veel plezieriger.

Doel: de training in 2025 op elke school toegankelijk maken.

Reacties van jonge deelnemers

- Ik heb nu minder stress.
- Het helpt me om beter met anderen om te gaan.
- Ik kan beter omgaan met moeilijke emoties.
- Ik heb geleerd dat je het leven ook anders kan zien.
- Het helpt me om ook het fijne op te merken.
- Het maakt me heel vrolijk!

“Enkel met het hart kunnen we goed zien. Het essentiële is onzichtbaar voor de ogen.”

Antoine de Saint-Exupery

Seculier

De training is volledig niet-godsdienstig, en botst niet met levensbeschouwingen.

Sommige van de gebruikte oefeningen zijn al duizenden jaren oud. Ze worden over de hele wereld gebruikt om bij te dragen aan aspecten van menswording, zoals empathie en compassie.

Werk je in het onderwijs en loop je jezelf voorbij? Word in 8 weken de beste versie van jezelf.



Neem contact op voor het ontzorgpakket onderwijs. Kies voor kwaliteit met een evidence based training.

Ook voor (O)OP. En andere volwassenen.

Voor elke activiteit geldt dat Fully Mind ontzorgt. Op elke gewenste locatie. Ook geschikt voor ouders/verzorgers, zodat een breder draagvlak ontstaat.

Jongeren, personeel en ouders zullen gescheiden getraind worden.

Voor jong(er) en oud(er)

Na acht sessies en actieve deelname mag je, volgens onderzoek, verwachten dat je

- een afname merkt van klachten (door stress, pijn, piekeren, onrust of vermoeidheid),
- lichamelijke stress-signalen herkent,
- ondermijnende gedachten of patronen kan herkennen en er anders mee om kan gaan,
- je beter kan ontspannen en concentreren,
- effectiever om kan gaan met stressvolle situaties,
- meer oog hebt voor het fijne en mooie van het leven,
- meer energie hebt.