

Mind Your Step

Mind Your Step is een training waarin beweging, mindfulness en coaching worden gecombineerd om deelnemers te helpen bij het verminderen van stress, vergroten van mentale helderheid en verbeteren van de fysieke en mentale balans.

Door in de buitenlucht actief bezig te zijn, ondersteund met mindfulness en ademhalingsoefeningen, leren deelnemers om sterker en bewuster in het leven te staan.

Doelstellingen

- **Stressvermindering**
Verminderen van stress door lichaamsbeweging, mindfulness en ademhalingstechnieken.
- **Mentale veerkracht en emotionele controle**
Het ontwikkelen van technieken om kalm en gefocust te blijven in uitdagende situaties.
- **Zelfbewustzijn en zelfvertrouwen vergroten**
Deelnemers leren hun gedachten, emoties en gewoontes te herkennen en te hanteren.
- **Fysieke en mentale gezondheid verbeteren**
Door beweging en mindfulness verbetert de slaapkwaliteit.

Doelgroep

Mind Your Step is geschikt voor iedereen die:

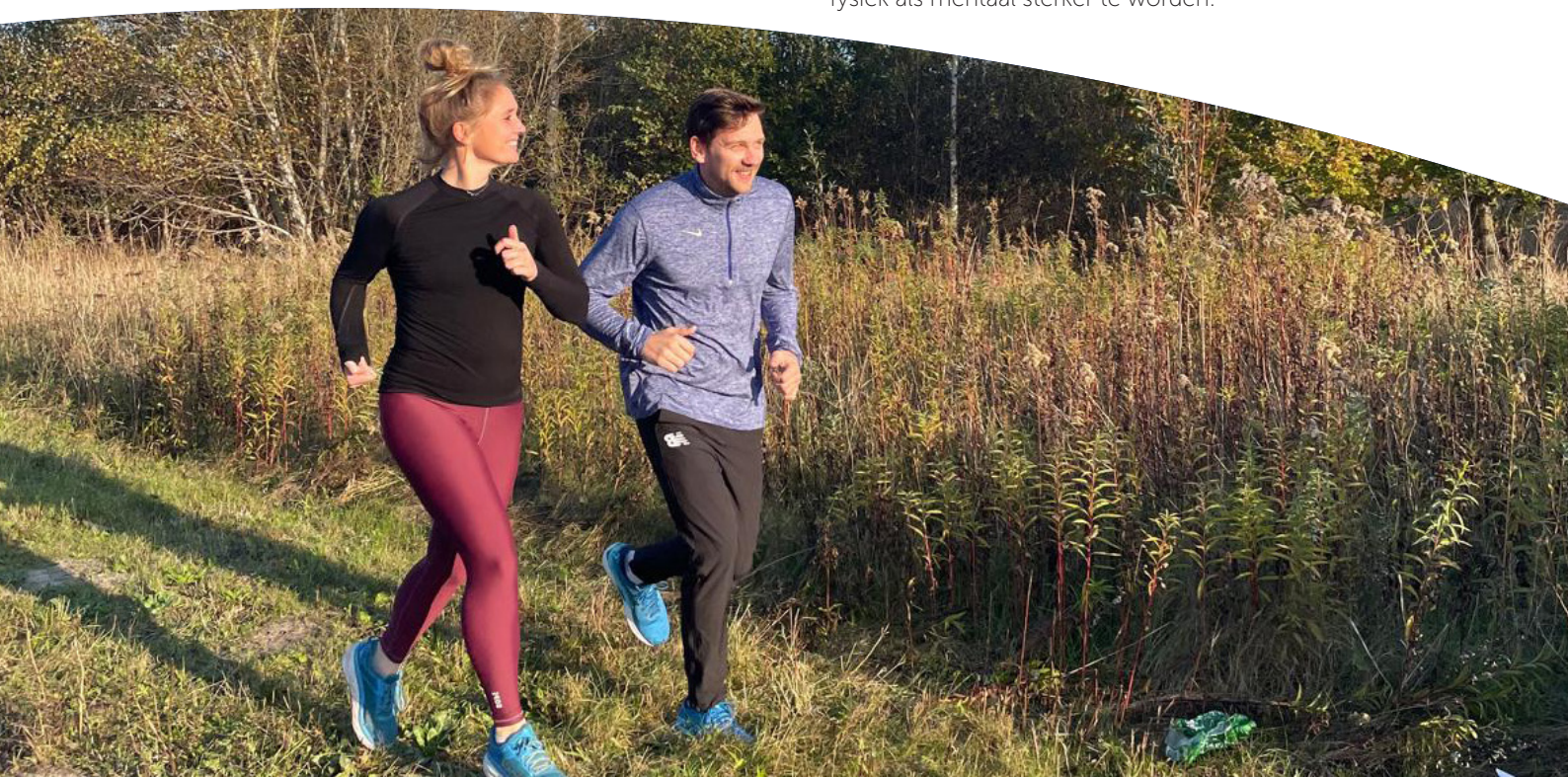
- stress ervaart en meer rust in het dagelijks leven zoekt;
- veel 'in het hoofd zit' en wil leren om meer 'in het moment' te zijn;
- meer zelfvertrouwen, ontspanning en focus wil ontwikkelen;
- wil werken aan het bereiken van persoonlijke doelen en groei.

Programma

Het programma is laagdrempelig en geschikt voor iedereen, ongeacht ervaring of niveau. Per persoon wordt bepaald welke bewegingsintensiteit het beste past. Mind Your Step kan worden gekoppeld aan arbeidsactiveringstrajecten van bijvoorbeeld UWV en gemeenten, of door werkgevers worden aangevraagd in het kader van vitaliteitsprogramma's voor medewerkers.

“Door regelmatig in de natuur te zijn en beweging te integreren in je routine, ervaar je minder stress en vind je meer ontspanning en balans.”

Mind Your Step bestaat uit zes sessies, gericht op het in beweging komen. Wandel- of hardloopsessies worden gecombineerd met mindfulnessoefeningen. Tijdens het programma leren deelnemers technieken aan om zowel fysiek als mentaal sterker te worden.



Effecten van het programma

- **Minder stress en meer rust**
Vermindering van stressklachten en verhoging van mentale helderheid.
- **Verbeterde fysieke en mentale balans**
Door regelmatige beweging en mindfulnessoefeningen ontstaat een sterkere balans tussen lichaam en geest.
- **Plezier in beweging zonder prestatiedruk**
Positieve ervaring met bewegen, wat motivatie geeft om actief te blijven.
- **Verhoogde veerkracht en (werk)plezier**
Meer energie, motivatie en zelfvertrouwen, zowel op het werk als in het privéleven.
- **Van onbewust handelen/denken naar bewuste, aandachtige staat van zijn**
Jezelf kunnen observeren zonder oordeel, waardoor je vanuit onbewuste, automatische reacties naar bewuste keuzes en acties kunt gaan.

Ondersteuning en coaching

Elke sessie wordt begeleid door een runningtherapeut of mindfulnesstrainer die deelnemers fysiek coacht en ondersteunt in het toepassen van ademhalings-technieken en mindfulness.

Praktische informatie

- **Duur en frequentie**
Zes sessies van anderhalf uur (bij voorkeur wekelijks).
- **Locatie**
Buitenlocaties zoals parken of natuurgebieden, om een rustige en inspirerende omgeving te bieden.
- **Kosten**
1250 euro per persoon.
De prijs voor groepen is op aanvraag.

Evaluatie en vervolg

Aan het einde van het programma vindt een evaluatie plaats op de voortgang en persoonlijke groei van de deelnemer(s). Er wordt besproken hoe deelnemers mindfulness, beweging en andere technieken in hun dagelijks leven verder kunnen integreren. Deelnemers ontvangen een handleiding met oefeningen om hun nieuwe vaardigheden zelfstandig toe te blijven passen.

“Mind Your Step biedt een praktische aanpak om deelnemers te ondersteunen in het ontwikkelen van zelfvertrouwen, veerkracht en zelfbewustzijn.”

Stam

- **Specialist**
- **Betrokken**
- **Betrouwbaar**
- **Zakelijk**
- **Professioneel**
- **Innovatief**

Meer informatie?

Neem vrijblijvend contact met ons op via telefoon **0513 657 140** of e-mail info@stambv.com.

Bezoekadressen

Locatie Friesland

Jupiter 10f
8448 CD Heerenveen

Locatie Groningen

Schweitzerlaan 6
9728 NP Groningen

Locatie Overijssel

Grote Voort 293a
8041 BL Zwolle

Locatie Drenthe

De Vos van Steenwijklaan 75
7902 NP Hoogeveen

Postadres

Postbus 596
8440 AN Heerenveen

0513 657140
info@stambv.com
stambv.com

