

Je zult opkomende gedachten en gevoelens eerder opmerken en inzien welke invloed deze hebben. De lichaamssignalen ga je ook eerder signaleren. Het maakt je meer bewust in hoe iets jou raakt en hoe je geneigd bent te reageren vanuit eerdere ervaringen en patronen.

Bewust zijn, in het hier en nu helpt ons patronen te doorzien en het leven aan te gaan.

We kunnen een nieuwsgierige open houding aan houden en raken minder snel verstrikt in emoties en gedachten.

Creatieve mindfulness

Een mindfulness training waarbij we ook creatieve methoden gaan gebruiken. We gaan tekenen, schilderen, kleien etc. De training is inclusief materialen.

Creatief bezig zijn helpt ons bij onze ontspanning en geeft ons letterlijk inzichten.

Een fijne cursus waarbij er veel ruimte is voor speelsheid. Je creativiteit gaat weer stromen.



CONTACT

Annettes coaching & training

www.annetteslevenskunst.nl

info@annetteslevenskunst.nl

06 373 212 07

Praktijk in Harlingen,

afspraken ook mogelijk in Leeuwarden



Prestatiecode 24504

Overige psychosociale therapie

Haak aan bij
Volwassenenfonds
Sport & Cultuur



Vereniging Voor
Mindfulness



NB: niet geaccrediteerd lidmaatschap VVM



Coaching & training

Creatieve coaching

**Creatieve mindfulness
training**

**Mindfulness training
MBCT**

Kom in balans bij
stress en burn-out
en piekeren,
chronische pijn en
vermoeidheid.



WIE IS



Annette

Annette Dijkstra is een ruim ervaren coach. Ze heeft de opleiding hbo- maatschappelijk werk afgerond in 1995.

Na een eigen ervaring met een burn-out besloot zij zich te specialiseren in stress, klachten en burn out.

Ondertussen is zij haar eigen praktijk gestart als erkend coach en **vergoedbaar** als psycho sociaal therapeut (alternatief).*

Samen onderzoeken we waar jij behoefte aan hebt en stellen we een maatwerk traject op.

Ook kun je voor Mindfulness trainingen bij Annettes coaching terecht.

Uniek in het noorden des lands is de Creatieve mindfulness.

Ook in te huren voor werknemer trainingen of begeleiding, of workshops.



NB: niet geaccrediteerd lidmaatschap VVM



KOM WEER IN BALANS

Ik begeleid mensen bij het herstel en ik geef psycho-educatie.

Om je zenuwstelsel te leren 'verstaan' maak ik gebruik van inzichten van diverse methoden.

Hierdoor kun je meer grip krijgen op jouw herstel en stress- reacties. Je weet wat voor jou een goede balans is tussen rust en herstel.



CREATIEVE COACHING

" Één beeld zegt vaak meer dan duizend woorden"?

Beelden zijn onze oertaal (non verbaal), waarbij ook ons oerbrein betrokken is. We maken ons hierdoor ook inzichten sneller op onbewust nivo eigen.

Creatief bezig zijn is daarbij ook nog eens ontspannend én goed voor de gezondheid van ons brein.

MINDFULNESS

MINDFULNESS BASED COGNITIVE THERAPY EN CREATIEVE MINDFULNESS

Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) is een unieke combinatie van eeuwenoude Oosterse meditatietechnieken en moderne Westerse psychologie.

Mindfulness is bewezen effectief bij :

- herhaaldelijke depressie kan voorkomen
- stress gerelateerde klachten
- de stressbestendigheid verhoogt
- de concentratie aanscherpt
- het psychisch welzijn verbetert
- je bewustzijn vergroot
- piekergedachten.

Mindfulness is een aandachtstraining en een levenshouding.

We doen oefeningen waarmee we ons meer bewust worden van onze ervaring in het moment.

