**MIO training: Stressreductie**

**Programma:**

09.00 uur – 09.30 uur: Welkom en check in: Het Toestemmingsbriefje

 Introductie: Commitment aan jezelf

09.30 uur - 10.45 uur: Intervisie in groepen: Socratische methode

Naar aanleiding van gezamenlijke Mindfulness oefening

10.30 uur - 10.45 uur: Korte pauze

10.45 uur - 11.00 uur: Terugkoppeling Intervisie in groepen:

Mentale kracht – Mindfulness: Denken – voelen - handelen

11.00 uur – 12.00 uur Reflectie in groepen: Succesreflectie over Werkplezier (2 keer)

12.00 uur – 12.15 uur Terugkoppeling intervisie in groepen:

 Energie, inspiratie, verlangen en focus

12.15 uur – 12. 45 uur: Zelfreflectie met terugkoppeling: De 5-G methode

(Gebeurtenis, Gedachten, lichamelijk Gevoel, emotioneel Gevoel, Gedrag)

De kracht van Stress – Heel je leven – De kracht van subpersoonlijkheden

12.15 uur – 13.00 uur: Evaluatie: Wat is NU belangrijk? Welke waarden leiden mijn keuzes? Boodschap aan jezelf.