

Workshops & Teamsessies

Bewustzijn ontwikkelen en leiding nemen over jezelf vanuit de connectie 'body, mind, soul & heart'. Voor het ervaren van meer (werk)plezier, energie, concentratie en focus.

1: Workshop 'OCHTENDRITUELEN: gezonde start van je werkdag'

Tijdens deze sessie ontvang je concrete oefeningen en tips om je gedrag positief te beïnvloeden. Deze oefeningen kan je toevoegen aan je ochtend-ritueel of je (werk)dag mee afsluiten. Het aanleren van nieuwe gewoontes, heeft een positief effect op je gedrag en mindset. De zes oefeningen vormen samen het woord S.A.V.E.R.S.:

- Stilte - meditatie
- Affirmaties - oefening
- Visualisaties - meditatie
- Exercise - stoelyoga / energizer
- Reading - inspiratie
- Schrijven - oefening

2: Workshop 'ENERGIEMANAGEMENT: energiek tijdens en na je werkdag'


Als je energie in overvloed hebt, ben je fit genoeg om te leven zoals je wilt. Een volle batterij betekent dat je beschikt over voldoende energie, de batterij kan ook leeg raken door een hoog energieverbruik. Het is dus zaak je energiebronnen regelmatig op te laden, zowel fysiek, mentaal en emotioneel. We gaan aan de slag met verschillende methodes die je hierbij kunnen ondersteunen:

- Inleiding over energie
- Ademhalingsoefeningen
- Meditatie
- Aanpassen van je mindset
- Beweging (energizers)

- De workshops worden als 3-luik aangeboden en zijn ook los te volgen
- Aanbod workshops kan zowel live als online op locatie (max. 10 pers.)
- Nadat de behoefte in kaart is gebracht, wordt er een maatwerk pakket aangeboden

Workshops & Teamsessies


3: Workshop 'MINDFULNESS: in balans blijven'



We kunnen onszelf trainen meer aanwezig te zijn bij de ervaringen in het moment en aandacht te hebben voor wat er nu is. Dit vermindert piekeren en stress, zorgt een gevoel van rust en balans en verbetert de concentratie. Tijdens deze workshop zullen we kennismaken met een aantal stress-reductietechnieken uit de mindfulness:

- Introductie mindfulness
- Ademhalingsmeditatie
- Mindful bewegen
- Bodyscan
- Concrete tips


4: Inspiratiesessies



Naast het aanbod workshops worden er ook inspiratiesessies aangeboden over uitleenlopende onderwerpen (circa 30 minuten per sessie):

- motivatie
- focus en flow
- ademhaling
- dankbaarheid

5. Business Retreats



Tijdens de Business Retreats zoeken we de ontspanning op, zodat mensen vanuit de connectie 'body, mind, soul & heart' de verbinding met zichzelf kunnen ervaren en (weer) leiding gaan nemen over zichzelf. Daarnaast maken we spelenderwijs kennis met het aanleren van nieuwe gewoontes en het effect hiervan op gedrag en mindset. Er worden concrete oefeningen en tips aangereikt om gedrag positief te beïnvloeden. Een zeer ontspannen en inspirerende (team)dag.

Hartopener is opgericht door Saskia Broersma Jenezon
trainer, coach, yoga- en meditatiedocent
saskia@hartopener.nl | hartopener.nl | +31(0)6 45 23 88 98

Klantervaringen

ABN AMRO



"Saskia is een geweldige gastspreker! Vol enthousiasme vertelt ze over vele gezondheid gerelateerde onderwerpen. Dit is dan ook de reden dat ik haar sessies blijf bijwonen en elke keer dat ik de dagstart inhoudelijk mag bepalen haar uitnodig om het team toe te spreken.

Het team gaf ook dit keer weer aan dat ze ieder wel iets uit de sessie hadden gehaald en haar zo leuk vonden met haar vriendelijke toegankelijke enthousiaste persoonlijkheid. Chapeau Saskia!"

HOGESCHOOL INHOLLAND



"Saskia Broersma heeft bij ons domein AFL van Hogeschool Inholland twee inspiratiesessies verzorgd in het kader van het welzijn van de medewerkers vergroten. Tijdens de eerste sessie 'nieuwe energie' hebben de deelnemers kunnen ervaren hoe ze zichzelf kunnen opladen en voorzien van positieve energie. Reactie van één van onze collega's na afloop was: 'Ik heb nu al meer energie dan toen ik de meeting in kwam!'.

Tijdens de tweede sessie heeft Saskia ons meegenomen in het thema 'mindfulness'. Haar deskundige, open en enthousiaste houding hebben een positieve bijdrage geleverd aan deze sessies. Een aanrader voor wie zijn medewerkers wil begeleiden naar meer 'werkgeluk'."

OPDRACHTGEVERS



Hogeschool Inholland, NOVA college, Gemeente Haarlem, Simon Levelt, Nedap, St. Antonius Ziekenhuis, Pensioenfonds ABP, HCHealth voor: ABN AMRO BANK, ING BANK, KLM.

Hartopener is opgericht door Saskia Broersma Jenezon
trainer, coach, yoga- en meditatiedocent
saskia@hartopener.nl | hartopener.nl | +31(0)6 45 23 88 98