

**di. 8 maart**  
15.30 - 18.00 uur

## Bezoekers van de vorige workshops

**Mini Symposium Ton constandse - It's all about happiness!**  
"Bedankt voor het inspirerende verhaal!"

**Mini Symposium Jan Bullens - De kansen op de nieuwe arbeidsmarkt**  
"Een verhelderend kijk je in je eigen toekomst, bedankt!"

**Mini Symposium Nthabiseng Matube - Als stress je vijand wordt!**  
"Ik zit weer vol energie! Bedankt!"

**Mini Symposium Jan Meuleman - Zonnepanelen. Wat levert het op?**  
"Leerzaam een duidelijk verhaal, Ik geef de informatie door aan mijn dochter & schoonzoon die bezig zijn een woning te kopen."

**Mini Symposium Lia van Loo - Zorgeloos samen werken?**  
"De sessie was inspirerend met veel bekende zaken en handige oplossingen"

Om u te inspireren en te informeren organiseren we met enige regelmaat interessante namiddagsessies. We bieden klanten en relaties graag een podium. Wilt u zelf een inspirerende activiteit, lezing of workshop verzorgen bij DE LIJN? Neem dan contact op met Attie Schipper.

Op de hoogte blijven? Meldt u aan via [info@de-lijn.nl](mailto:info@de-lijn.nl) of volg ons op [twitter.com/AttieSchipper](https://twitter.com/AttieSchipper)

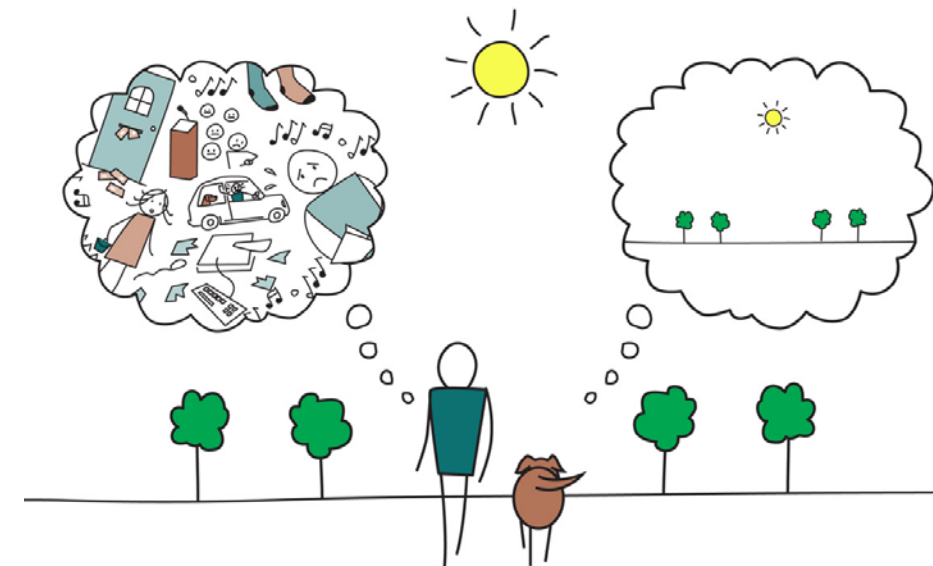
**DE LIJN**  
RECLAMEBUREAU

T 074-2508623  
[www.de-lijn.nl](http://www.de-lijn.nl)  
[@AttieSchipper](https://twitter.com/AttieSchipper)

Een bureau dat sinds 1984 actief is in de wereld van reclame, vormgeving en communicatie.

## Minder (werk)stress, meer (werk)plezier

Beter om kunnen gaan met de wereld van nu en morgen



Mind Full, or Mindful?

**DE LIJN**  
RECLAMEBUREAU



Mini Symposium  
Ferry de Wit  
Cura MensSana



### Meer weten?

Wil je meer weten over Mindfulness en wat het voor jou of je team kan betekenen? Ik kom er graag eens meer over vertellen. Ben je nog wat sceptisch en wil je er meer over lezen? Laat het me weten, ik heb genoeg boekentips voor je!

Ik geef trainingen, workshops en individuele coachingsessies. Graag werk ik samen met mensen aan minder (werk)stress en meer plezier!

Reclamebureau DE LIJN nodigt u uit voor dit mini-symposium op dinsdag 8 maart a.s. Deze presentatie is een van de activiteiten, die we organiseren voor klanten, relaties en andere geïnteresseerden.

De bijeenkomst, waarbij maximaal 20 belangstellenden aanwezig kunnen zijn, vindt plaats bij DE LIJN aan de Dennenbosweg 145 in Hengelo. U bent van harte welkom!

**DE LIJN**  
RECLAMEBUREAU

Meld u snel aan, het aantal plaatsen is beperkt

### Aanmelding is eenvoudig:

Ga naar [www.mini-symposium.nl/agenda/](http://www.mini-symposium.nl/agenda/)  
Meld u snel aan, het aantal plaatsen is beperkt

Het bijwonen van deze activiteit is gratis.

Wilt u een introduc  (liefst van buiten uw eigen organisatie) uitnodigen? Dat kan, ook voor uw introduc  is deelname gratis.

## De uitdaging van onze tijd

Geestelijke gezondheid is een 'hot item'. Depressie is momenteel de nummer 1 oorzaak van invaliditeit wereld-wijd (WHO, 2015). In 2014 liepen 1 op de 8 werkende Nederlanders het risico om in een burn-out terecht te komen, in 2015 waren dat er 1 op de 7. Dat zijn omgerekend 1 miljoen mensen (Rijksoverheid, 2015). En dichterbij de deur zien we het volgende: 90.000 mensen in Twente en de Achterhoek kampen met chronische stress (Tubantia, 18 november 2015). Waar komt deze explosie van mentale klachten ineens vandaan? Stellen we ons collectief aan en hebben we een trap onder onze kont nodig? Of is er iets anders aan de hand?

### We stellen ons niet aan

We leven in een roerige en vluchtige wereld. Wat gisteren nieuw was, is vandaag alweer gedateerd. Met de komst van internet is de wereld effici nter, grenzelozer en transparanter maar ook drukker geworden. Nooit eerder heeft de mensheid te maken gehad met zoveel keuzes, verantwoordelijkheden, invloeden en afleidingen. Het brein wordt enorm belast. We staan voor een nieuwe uitdaging! Ons hoofd zit vol en de behoefte aan een rustpunt om 'even bij te tanken' wordt steeds groter. Maar hoe doen we dat? Hoe zorgen we ervoor dat ons brein ontlast wordt en deze voortaan op een verantwoorde manier wordt belast? Het blijkt namelijk niet zozeer te gaan om hoeveel er op ons wordt afgevuurd, maar hoe we hiermee omgaan. En onze eigen gedachten spelen hierbij een cruciale rol..

### Wat ik ga vertellen

Deze middag vertel ik jullie over een wetenschappelijk gevalideerde methodiek die de afgelopen jaren sterk in opkomst is: Mindfulness. Onderzoek heeft laten zien dat Mindfulness effectiever is dan reguliere stressmanagementprogramma's (Williams, 2006). Wat is het? Hoe werkt het? En hoe kun je het toepassen in je dagelijks leven? Deze en meer vragen beantwoord ik op dinsdag 8 maart.

### Programma

15:30 - 15:45 uur	Inloop
15:45 - 18:00 uur	Namiddagsessie
18:00 - 18:30 uur	De mogelijkheid om na te praten



Ferry de Wit

Ik ben al meer dan 10 jaar bezig met Mindfulness en meditatie en deel nu ongeveer een jaar mijn kennis en vaardigheden hierover. Mijn visie is dat we over een aantal jaren net zo met onze mentale gezondheid bezig zijn als dat we nu met onze fysieke gezondheid bezig zijn.

Ik geef training, coaching en advies vanuit een zakelijke inslag en hoop het taboe op mentale klachten te doorbreken en Mindfulness een vlot karakter te geven. Mijn thuisbasis: Enschede!

Ferry de Wit

Positieve Psycholoog/  
Mindfulness Trainer  
T: 06 - 10 23 42 39  
[Linkedin.com/in/ferrydewit](https://www.linkedin.com/in/ferrydewit/)

[www.curamenssana.nl](http://www.curamenssana.nl)  
Volg mij via @ferrydewit  
of @curamenssana