



WEBINAR MINDFULNESS@WORK

WELKOM!

SYLVIA THIRION
MINDFULNESSCOACH





WIE IS NOG AAN HET MULTITASKEN?
≠ MINDFUL

→ BEWUSTWORDING

Hoe gejaagd ben je momenteel? 0-10

Hoeveel energie voel je? 0-10

Welke zorgen spelen er nu?

WIE WAS SYLVIA?

VAN PLANEET
STRESS...

VROEDVROUW

VERTEGENWOORDIGER

MAMA VAN 3



WIE IS SYLVIA?

NAAR PLANEET
AARDE!

**DROMEN-
MANIFESTEERDER**



SPREKER



**MINDFULNESS-
COACH**





VOORROORDELEN MINDFULNESS?



**ZWEVERIG ZWIEREN MET
WIERROOK**

**ONDERSTEBOVEN MEDITEREN OP
YOGA MAT**

TRAAG WERKEN, GEEN AMBITIES



Hoe het maatschappelijk
ideaalbeeld doorheen de
jaren is veranderd...

Hoe is het met je?

Geeft het antwoord
"druk druk druk"
ons een zekere status?

Voelen we ons dan
succesvol?

Hope met j
conne_csea



Vroeger

Volle mensen

Nu

Slanke
mensen



Vroeger

Bleke huid

Nu

Bruine huid





Vroeger

Druk Druk Druk

Nu

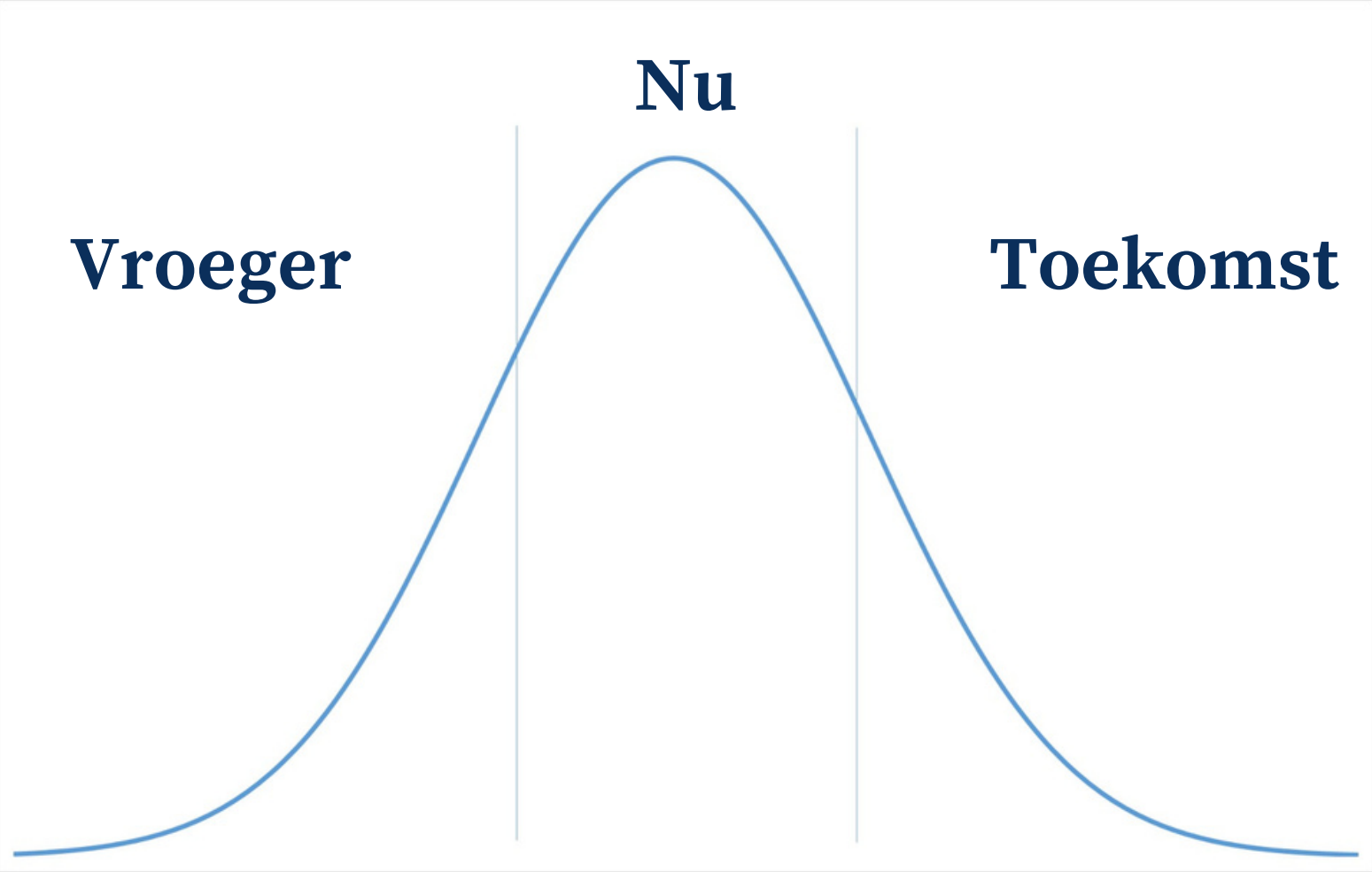
Rustig aandoen



AMBITIEUS
BEWUST
BALANS TUSSEN DOEN EN ZIJN
MILDHEID EN RESPECT
VERDRAAGZAAMHEID
AANDACHT VOOR...

MINDFUL

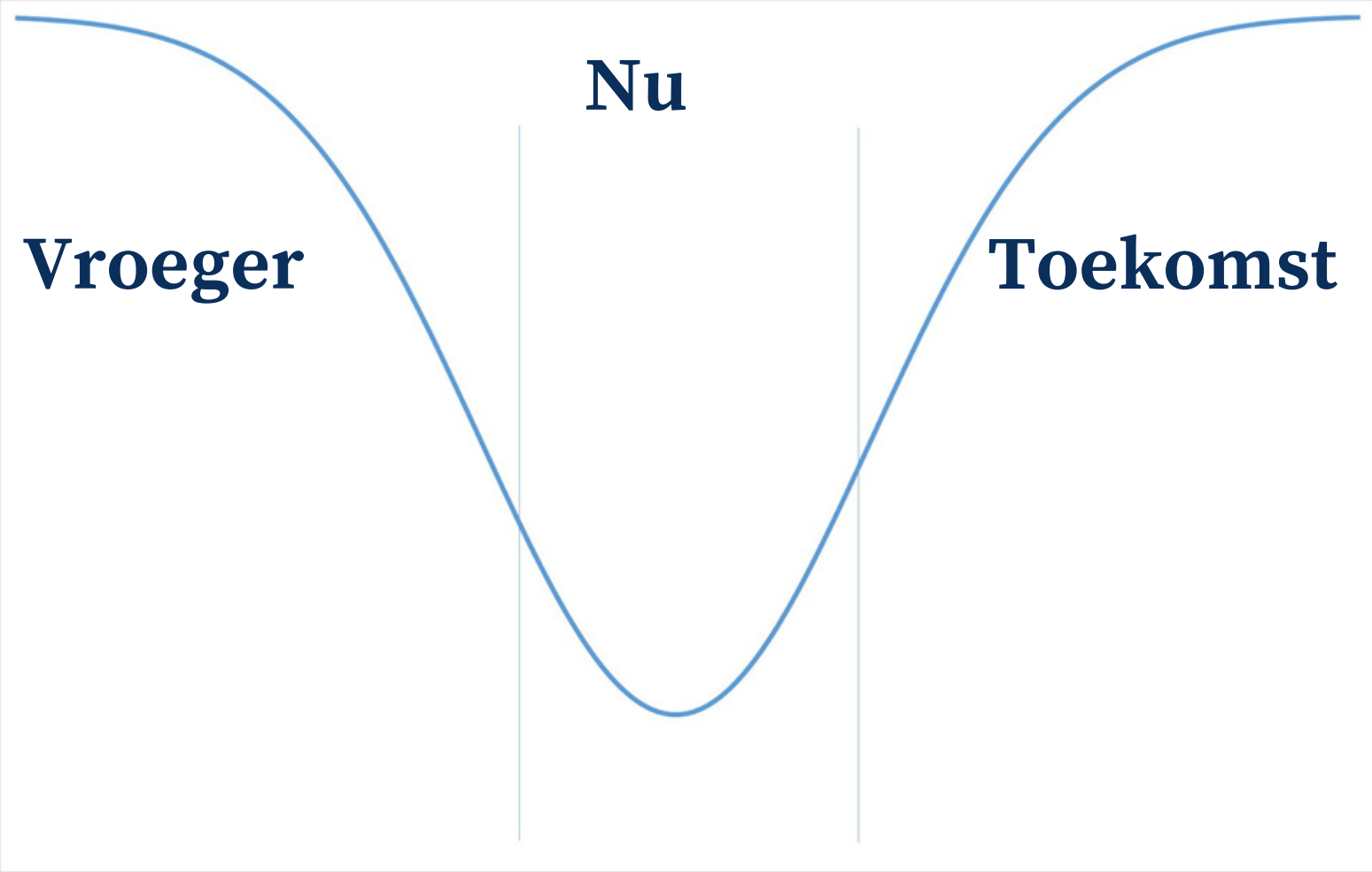
Aandacht



Tijd

WEINIG MINDFUL

Aandacht



Tijd



HIER RUST.....

**TIJDENS ZIJN/HAAR LEVEN LAG DE FOCUS
VOORAL OP.....**

**HIJ/ZIJ LEEFDE VOORAL
GEJAAGD/ONTSPANNEN EN WAS MEESTAL
POSITIEF/NEGATIEF INGESTELD.**

**KLAGEN DEED HIJ/ZIJ
ZELDEN/SOMS/REGELMATIG.**

**HET LEVEN WERD BEPAALD DOOR
ANDEREN/PLEASEN VAN IEDEREEN/EIGEN
WAARDEN EN DROMEN VERVULLEN.**

**NU HEEFT HIJ/ZIJ SPIJT
VAN.....
EN HAD LIEVER.....WILLEN
DOEN.**

IDENTITEIT GERICHT OP ONS EGO

BEWUST
NIET GOED GENOEG VOELEN

ONBEWUST
HUNKEREN NAAR MACHT
ERKENNING, SUCCES EN BEZIT



OBSERVATIE VAN JE EIGEN GEDACHTEN
GEL: GEVOELENS-EMOTIES-LICHAAM

AUTONOOM ZENUWSTELSEL

```
graph TD; A[AUTONOOM ZENUWSTELSEL] --> B[ORTHO-SYMPATICUS]; A --> C[PARA-SYMPATICUS]; B --> D[FIGHT-FLIGHT-FREEZE-PLEASE]; C --> E[REST-DIGEST];
```

ORTHO-SYMPATICUS

FIGHT-FLIGHT-FREEZE-PLEASE

- KORTE, SNELLE AH
- HOGE HARTSLAG EN BLOEDDRUK
- SPIERSPANNING
- STIMULATIE ZWEETKLIEREN
- BUIK-EN BLAASSAMENTREKKING

PARA-SYMPATICUS

REST-DIGEST

- DIEPE AH
- LAGE HARTSLAG EN BLOEDDRUK
- ONTSPANNEN SPIEREN
- STIMULATIE SPIJSVERTERING EN SPEEKSELAFSCHEIDING

OEFENING 2 MIN BEWUSTWORDING



PEACEFUL RELAXING

GEL: GEVOELENS-EMOTIES-LICHAAM



- Hoe gaat het met mij?
- Hoe voel ik me nu?
- Waar voel ik spanning?
- Wat heb ik NU nodig?

3'Ademen, lang uit, schouders ontspannen,
buikademhaling.

Stress level - Cortisol- Adrenaline ↓
↑ inslapen- minder hoofd- en nekpijn

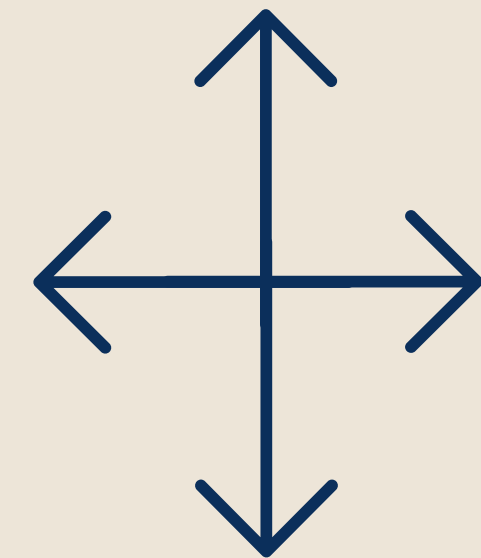
WC, KOFFIEMACHINE, AUTO,...

TRAINING MINDFUL COMMUNICEREN



EIGEN PERSPECTIEF

INFORMATIE



GEVOEL

PERSPECTIEF VAN DE ANDER

CONNECSEA GEEFT VORMINGEN...



Mindfulness@work

Laat de vooroordelen over zweverige mindfulness varen want na deze sessies zal je met meer aandacht in het leven staan, méér focus houden tijdens je werk en...



Happiness@work

Je goed voelen in je job, energie uitstralen en resultaten halen. We willen het allemaal maar toch is het in de praktijk vaak wat anders. Waar loopt het fout? Hoe kunnen ...



MindfulCommuniceren

Alles goed? Ca va? Vragen we vaak aan onze medemens. Zonder écht interesse te tonen in het antwoord lopen we ondertussen al verder, met de ogen gericht op onze gsm...



MindfulMorning

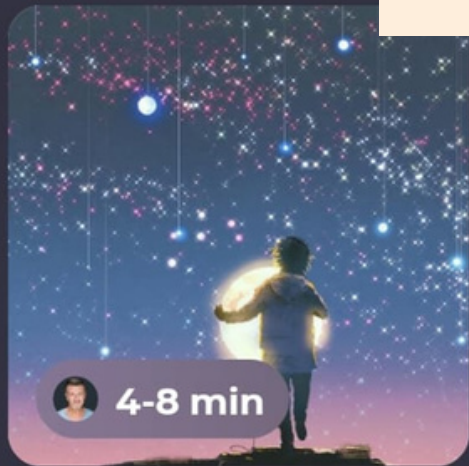
Unieke formule om elkaar op een speciale manier te leren kennen door... te zwijgen! Heel speciaal om te ervaren waar normaal onze aandacht...

WWW.CONNECSEA.BE



Meditation Moments

Meditaties



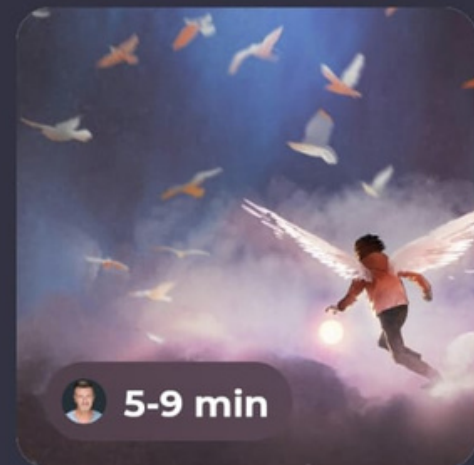
De tovenaar



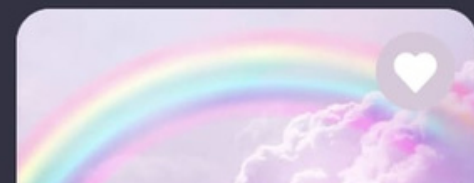
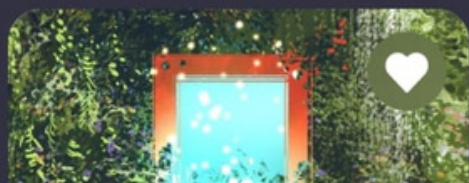
De wensboom



Sterrenhemel



Vlieg met me mee



BONUS: APP MEDITATION MOMENTS

Meditaties voor jezelf én je kinderen!

- 30 dagen gratis proberen (ambassadrice)

Volg deze link :

<https://link.meditationmoments.nl/Connecsea-30>

**THE RICHEST PERSON IN THE WORLD IS
NOT THE ONE WHO HAS THE MOST.**

IT IS THE ONE WHO NEEDS THE LEAST...



SYLVIA THIRION
INSTAGRAM: @CONNEC_SEA
EMAIL: SYLVIA@CONNECSEA.BE