



Meer aandacht en verbinding in je communicatie - Online Training Mindful communiceren

Heb je weleens het gevoel dat een gesprek niet ging zoals je had gehoopt?

Ervaar je stress of voel je je emotioneel tijdens communicatie?

Vind je het lastig om keuzes te maken en deze helder over te brengen?

Wil je je zelfinzicht, empathie en impact in je werk of thuis versterken?

Tijdens deze basistraining leer je hoe je met meer rust, aandacht en acceptatie verbindend kunt communiceren in uiteenlopende situaties. Je ontdekt wat voor jou echt belangrijk is in het leven en hoe je dit bewuster en in harmonie met jezelf en anderen kunt uitdragen.

Voor wie? Deze training is speciaal voor mensen die al hebben kennisgemaakt met mindfulness. 'Mindful communiceren' bouwt voort op de Basis Mindfulness Training en richt zich op het versterken van verbindende communicatie met anderen.

Data : Maandagen 15, 22 en 29 september en 6 en 13 oktober 2025
telkens van 19:30 uur tot en met 21:30 uur met een korte pauze.

Kostprijs : Verplicht individueel gesprek vooraf

12,5 euro voor de 5 groepssessies

Nagesprek 11 of 4 euro

Locatie: Online

Begeleiding: Marie Ann Gilté - Klinisch Psychologe - Mindfulness en Heartfulness Trainer

Info en inschrijvingen:

marieanngilte.com/nl/mindfulness-training/

info@marieanngilte.com

Het is ook mogelijk om deze training individueel te volgen.