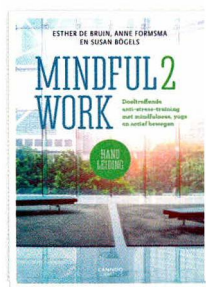


Mindful2Work



In zes weken leren hoe je stress op het werk en in je persoonlijk leven beter het hoofd kunt bieden. Dat is de insteek van *Mindful2Work*, een werkboek vol met

mindfulness-meditaties en yoga-oefeningen. Het Mindful2work-programma is bij UvA Minds en YvA Minds You ontwikkeld, in samenwerking met de Universiteit van Amsterdam, waar ook wetenschappelijk onderzoek naar de effecten van deze training plaatsvindt. De resultaten zijn veelbelovend, stelt de uitgever: "Significante en substantiële verbeteringen in het mentaal en fysiek werkvermogen, afname van stress, angst en depressie en een grote vermindering in risico op langetermijnuitval van werk. Effecten die direct na de training, maar ook een half jaar later nog zichtbaar zijn."

Titel: Mindful2Work. Doeltreffende anti-stresstraining met mindfulness, yoga en actief bewegen

Auteurs: Esther de Bruin, Anne Formisma en Susan Bögels

Uitgeverij: Lannoo

ISBN: 978 9401 441 575

