

PERSBERICHT



FABRIEKSCAFÉ

Hoe werk je aandachtig in een wereld vol afleiding?

Donderdag 5 maart, 19.30 uur



**de Gouda
Bibliotheek** 

In een nieuwe editie van Het Fabriekscafé leer je aandachtig te werken in een wereld vol afleiding. Te gast zijn professional organizer en trainer Martine Vecht en mindfulnesstrainer Chris Grijns.

Op donderdagavond 5 maart vindt vanaf 19.30 uur de derde editie van Het Fabriekscafé plaats met als thema 'Hoe werk je aandachtig in een wereld vol afleiding?' plaats in de Chocoladefabriek. Moderator Ronald Kerstma introduceert twee experts om te onderzoeken hoe je aandachtiger en zonder afleiding kan werken.

Martine Vecht helpt professionals met werkstress en in een lezing geeft ze handvatten om van timemanagement om te schakelen naar aandachtsmanagement. Wanneer je bewuste keuzes maakt en een aandachtiger houding ontwikkelt, kun je meer ontspannen omgaan met de eisen van deze tijd. Chris Grijns is mindfulnesstrainer en laat zien hoe je aandacht op je werk in de praktijk brengt aan de hand van verschillende oefeningen.

Het Fabriekscafé wordt georganiseerd in samenwerking met boekhandel Verkaaik. De kaartverkoop is gestart, kaarten kosten € 7,50 voor bibliotheekleden en € 15,- voor niet-leden en zijn verkrijgbaar via bibliotheekgouda.nl/fabriekscafe of aan de servicebalie in de Chocoladefabriek.

Kijk voor meer informatie of activiteiten op www.bibliotheekgouda.nl

Noot voor de redactie

Voor meer informatie neemt u contact op met de Bibliotheek Gouda: 0182-590101 of per e-mail: Olaf Slootweg o.slootweg@bibliotheekgouda.nl