



MINDFULNESS@WORK

*'Succes' dwingt ons te haasten, de schat te vinden en het doel te bereiken.
Terwijl 'werk' ons gebiedt het kalm aan te doen, aandacht te schenken
aan details en te beseffen wat nodig is.*

Michael Carroll

De werksituatie kent veel stressmomenten. In de verschillende functies die vervuld worden in een organisatie, leidinggevende, medewerker, collega wordt veel van iedereen gevraagd? Elke functie eisen, soms zijn deze stressvol. De buitenwereld, klanten, leveranciers, de politiek en belangengroepen stellen hun eisen. Wat te denken van deadlines die gehaald moeten worden of de werkdruk die alsmaar toeneemt? De kritische, mondige consument die steeds meer eisen stelt.

Hoe kan men dit allemaal hanteren zonder dat de stress te veel wordt? Hoe blijft men geconcentreerd, gefocust, hoe kan men alle aandacht blijven geven aan de taken en de mensen als men het gevoel heeft geen minuut te kunnen missen, onder druk staat, zich rot voelt. Als men vast zit in de eigen gedachten en oordelen over leidinggeven, samenwerken, concurrenten, de markt. Juist in deze momenten heeft men inzicht, stabiliteit en helderheid nodig.

Het waarom van Mindfulness@Work

U past mindfulness toe op de werkplek om:

- stress te verminderen,
- als leidinggevende en medewerker meerwaarde te leveren aan de organisatie en collega's,
- gerichte aandacht te schenken aan vragen van medewerkers, collega's, klanten en leveranciers,
- productiever en creatiever te zijn,
- uzelf los te maken van het eindeloze niets opleverende herhalen in de 'doe-modus' - het meer van hetzelfde principe,
- zicht te krijgen op wat u stuurt in uw handelen en dit te gebruiken om op adequatere wijze gaan te reageren op collega's, klanten, leveranciers en zaken waar u tegenaan loopt,
- uw eigen lichamelijke, geestelijke en emotionele gezondheid te bevorderen.



*John vertelt dat hij wanneer hij 's avonds thuis komt uitgeblust is,
geen fut heeft voor de kinderen en het liefst op de bank zou gaan liggen.
Helaas, hij moet nog werken!*

Drie pijlers

Mindfulness@Work is gebouwd op drie pijlers: opmerkzaamheid, aandacht en een juist oordeel.

Opmerkzaamheid

Door opmerkzaamheid, door te leven en te werken in het hier en nu, stimuleert u zichzelf om attent te zijn op alle signalen die uw en het functioneren van de organisatie bevoor-



ren en stimuleren. Door opmerkzaamheid wordt men zich bewust van het feit dat:

- men zaken op de automatische piloot afhandelt,
- men begaane paden blijft belopen,
- de concurrent minder angstaanjagend is dan men dacht,
- creatieve oplossing direct bij de hand liggen,
- er ook rust binnen hectiek kan zijn,
- werken ook energie kan geven.

Aandacht

Aandacht houdt in dat medewerkers en leidinggevenden stil staan bij belemmerende factoren. Opvattingen, gedachten en emoties welke gedrag stimuleren en instandhouden dat niet bevorderlijk is voor het welzijn van medewerkers en organisatie. Het gaat hier om die overtuigingen die betrekking hebben op samenwerken, klantcontact, relatie leidinggevende en medewerker, omgaan met lichaam en geestelijke welzijn.

Juist oordeel

De twee voorgaande pijlers vormen de basis voor 'juist inzicht' wat een 'juist oordeel' als resultaat heeft. Een oordeel wat 'juist spreken, handelen en denken' constructief zal beïnvloeden. Dit zal een positief effect zal hebben op de doelen die leidinggevenden en medewerkers zich gesteld hebben.

Aanpak

Het Mindfulness@Work programma bestaat uit de volgende onderdelen:

Intro

Een bijeenkomst gericht op het kweken en verdiepen van interesse bij mogelijke deelnemers. Deze bijeenkomst verschaft een basiskennis over wat Mindfulness is en kan bieden.



Mindfulness@Work

Een groepsprogramma van drie maanden waarin 8 bijeenkomsten gepland worden met de trainer en waarin de deelnemers zelf 4 maal bij elkaar komen om in een kleine groep te oefenen. Deze training is gericht op het verwerven van inzichten die ondersteunend zijn in het verminderen van stress en het trainen van stressreducerende technieken.

De bijeenkomst en de trainingen worden in company verzorgd.

Individueel - Mindfulness Coaching

Voor medewerkers en leidinggevenden die een individuele ondersteuning wensen in de vorm van Mindfulness coaching bestaat de mogelijkheid om het 8 stappen programma te volgen. De coaching kan verzorgd worden in Den Bosch, Eindhoven en Tilburg.

Mindfulness@Work bied de volgende resultaten

- 24% daling, voor dagelijkse beslommeringen en zorgen,
- 44% daling van psychische stress,
- 46% daling medische symptomen

Bron: Mindfulness Based Treatment Approaches - Clinician's Guide to Evidence Base, R. Bear ed. Elsevier 2006



Na de training heeft u inzicht en kracht om vanuit het 'nu' adequaat te reageren op mensen en situaties. U schakelt soepel door van 'doen-denken' naar 'zijn – waarnemen – ervaren – juist inzicht/handelen'. Kortom u bent in staat om bewust en met goed resultaat terug te stappen uit de waan van de dag.

Tips

Mindfulness@Work nu al toepassen - download 'Mindfulness@Work - 21 tips op de site' – www.mindfulness.in

Info

Kijk op de website www.mindfulness.in voor meer informatie of bel: 06-14868427

Wie zijn wij?

De drijvende kracht achter Quantumflow is Frans van der Horst. Welzijnsorganisaties, advies- en trainingsbureaus en multinationals behoren tot zijn cliëntenkring. Als zelfstandige werkt Van der Horst al meer dan 25 jaar in diverse rollen: adviseur, trainer, assessor, coach, interim-manager, psychotherapeut, productontwikkelaar trainingen en auteur. Meer informatie: www.quantumflow.nl



QUANTUMFLOW

Persoonlijke ontwikkeling & Gezondheid

2% van uw cursusgeld gaat naar doelen als:
Greenpeace, Artsen zonder Grenzen, Wereldnatuurfonds, Sea Shepherd.