

VMBN

Vereniging mindfulness based
trainers in Nederland en Vlaanderen



Mindful Werken

effectief bij stresshantering en duurzame inzetbaarheid

Eén op de acht werknemers heeft last van werkstress. 31% van het werkgerelateerde verzuim wordt veroorzaakt door werkstress en dit percentage stijgt. Eén miljoen mensen lopen jaarlijks het risico op een burn-out of een andere werk gerelateerde psychische ziekte. (bron NEA 2013 TNO). De groei van deze cijfers is onder meer het gevolg van hoge prestatie-eisen, steeds meer 'moeten' in minder tijd, agressie, pesterijen, disbalans tussen werk en privé en de invloed van social media.

Gelukkig groeit binnen organisaties en bij medewerkers in toenemende mate het besef dat het belangrijk is om maatregelen te treffen die de kans op het ontstaan van werkstress- en/of werkstress gerelateerde klachten helpen verminderen. We zien steeds vaker dat organisaties daarvoor een mindfulness training aanbieden. Mindfulness is praktisch toepasbaar in de werksituatie en draagt bij aan meer veerkracht en werkplezier. Wetenschappelijk onderzoek laat zien dat een mindfulness training positieve effecten heeft op het hanteren van stress, onderlinge communicatie, mentale vaardigheden en productiviteit.

Mindful werken versterkt de vitaliteit en draagt bij aan de duurzame inzetbaarheid van de medewerkers.

Mensen die mindful werken:

- kunnen beter omgaan met werkdruk;
- ervaren minder stress;
- werken met meer focus en aandacht;
- zijn creatiever en productiever in hun werk;
- zijn communicatief vaardiger;
- houden werk en privé meer in balans;
- nemen zelf meer verantwoordelijkheid;
- gaan respectvoller met elkaar om.

Kortom Mindful werken maakt dat medewerkers beter om kunnen gaan met stress. Zij werken effectiever, met meer concentratie en met meer plezier.

Hoe leer je mindful werken?

Mindful werken leer je door een in-company training of een training op maat te volgen onder begeleiding van een door de VMBN* gecertificeerde trainer.

Het trainen van mindful werken is ook mogelijk in een individueel coaching traject.

Mindfulness vaardigheden leer je door het doen van aandachtsoefeningen gericht op het lichaam, gedachten, ademhaling, beweging en dagelijkse activiteiten. In de training krijg je praktische handvatten mee die direct in het werk toepasbaar zijn.

Een voorbeeld hiervan is om met aandacht te mono-tasken in plaats van te multi-tasken.

Het bespreken van opdrachten en het delen van ervaringen is een belangrijk onderdeel van de training om mindfulness te integreren in de werksituatie.

In de training komen de volgende thema's aan bod:

- Het herkennen van de automatische piloot
- Het belang van adempauze als oplaadmoment
- Het vroegtijdig (h)erkennen van stresssignalen
- Het leren omgaan met stress
- Meer bewust zijn van lichamelijke en mentale grenzen
- Het leren omgaan met niet-helpende gedachten
- Het ontwikkelen van zelfmanagement
- Met aandacht communiceren

Wetenschappelijke effecten van Mindfulness

Er zijn verschillende wetenschappelijke onderzoeken gepubliceerd over de effecten van Mindfulness op werknemers. Deze onderzoeken tonen verschillende positieve effecten aan.

Bij het Centrum voor Mindfulness in Amsterdam zijn in 2013 bijna 100 managers van een grote Nederlandse bank getraind in mindfulness. Daarbij is onderzoek gedaan naar de effecten van de training.

De belangrijkste conclusie is dat de managers na het volgen van de training minder stress en meer aandacht ervaren. Daarnaast rapporteerden de deelnemers onder andere een toename van vitaliteit en zelfbewustzijn, meer rust en betere focus op hun werk.

Irving, Dobkin en Park (2009) stelden een overzichtsstudie op over het effect van mindfulness op het welzijn en de mate van stress bij professionals die werkzaam zijn in de zorgsector. Zij signaleerden lagere stressniveaus en een vermindering van burn-out symptomen na het volgen van een mindfulnessstraining.

In 2008 is gebleken uit een niet-intensieve mindfulnessstraining dat werknemers na het volgen van de training een duidelijke vermindering van stress hebben waargenomen. En er waren duidelijke verbeteringen in de slaapkwaliteit.

Ervaringen deelnemers

- 'Ik kan me beter focussen op mijn werk en ben me eerder bewust wanneer ik me laat afleiden.'
- 'Ik neem nu rustmomenten op het werk, voor ontspanning en voor het structureren van mijn taken'.
- 'Door regelmatig de adempauze te doen, heb ik bedenktijd waardoor ik beter met stress om kan gaan'.
- 'Ik heb geleerd om me niet meer druk te maken over werksituaties waar ik geen invloed op heb'.

Aanbod

Mindful Werken Basis In Company Training:

8 wekelijkse bijeenkomsten van 2,5 uur en stilte dag van 5 uur (een geprotocolleerde MBSR training).

Mindful Werken Maatwerk Programma

Een programma op maat afgestemd op de wensen en mogelijkheden van de organisatie

Mindful Werken Individueel programma

Een individueel coaching traject in overleg met werkgever en medewerker.

Prijzen op aanvraag

Voor informatie over de trainingen en individuele programma's Mindful Werken en trainers, zie de site: www.vmbn.nl

VMBN

De VMBN is een beroepsvereniging voor mindfulnessstrainers. Een Informatiepunt voor alle geïnteresseerden in mindfulness, en biedt tevens een register van gekwalificeerde mindfulnessstrainers in Nederland en België. Via de website van de VMBN kunt u bij u in de buurt een gekwalificeerde mindfulnessstrainer vinden.

Altijd Nu

VMBN

Vereniging mindfulness based
trainers in Nederland en Vlaanderen

