

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 sociale 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.

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

Mensen die mindful werken:

- kunnen beter omgaan met werkdruk (toegenomen veerkracht)
- kunnen beter omgaan met verandering (open mind)
- ervaren minder stress
- rapporteren vermindering van klachten
- zijn creatiever en productiever in hun werk
- versterken hun zelfvertrouwen
- houden werk en privé meer in balans

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-taksen in plaats van te multi-taksen

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

Wat is mindfulnestraining niet?

Het is geen groepstherapie. Problemen uit het verleden kunnen soms zijdelings aan de orde komen maar centraal staat het opmerken van ervaringen in het nu en in het herkennen van patronen. Het is bovenal een aandachtstraining



KUK ANDERS

**Training
Mindful
Werken**

Effecten van Mindfulness

Er zijn verschillende wetenschappelijke onderzoeken gepubliceerd over de effecten van Mindfulness op werknemers. Deze gerandomiseerde en gecontroleerde onderzoeken tonen verschillende positieve effecten aan zoals een significante daling van emotionele uitputting en burn-out verschijnselen en een duidelijk positief effect op het welbevinden van de deelnemers.

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 structuren 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'

Praktische informatie

De training start met een individuele intake van 30 minuten en bestaat uit 8 wekelijkse bijeenkomsten van 2,5 uur
De training Mindful Werken wordt verzorgt door KijkAnders in Etten-Leur

De trainer is Els van Ling
Psycholoog Arbeid en Gezondheid
Mindfulness training cat 1 VMBN

Meer informatie vind je op onze website: www.kijkanders.nu