



**Mindful Werken:** versterkt de vitaliteit en draagt bij aan duurzame inzetbaarheid van medewerkers

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

## 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:

- de veerkracht en bevoegenheid van een werknemers neemt significant toe.
- een positief effect op zelfmanagement van (staf)medewerkers. Het welzijn van de medewerkers neemt toe.
- een significante daling van emotionele uitputting en burn-out verschijnselen en een duidelijk positief effect op het welbevinden van de deelnemers.

(Onderzoek van o.a. Klatt, Steinberg en Duchemin (2015), Goodman, M. J. & Schorling, J. B. (2012) en Jha AP, Stanley EA, Kiyonaga A, Wong L, Gelfand L (2010).

## 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

In-company: 8 wekelijks á 2,5 uur en een oefendag (een geprotocolleerde MBSR training).

Individueel: 8 wekelijks á 1,5 uur + 2x coaching

## Mindful Friesland

De Kimen 6, 8447 EK Heerenveen  
[www.mindfulfriesland.nl](http://www.mindfulfriesland.nl)  
06-53253708



Gecertificeerd lid van:

Vereniging Mindfulness Based Trainers  
Nederland en Vlaanderen

