

Mindful Werken training

Naar versterking van veerkracht, focus en productief werken

Organisatie uitdagingen.

De wereld van werken verandert voortdurend en organisatorische aanpassingen zoals reorganisaties zijn aan de orde van de dag. Vaak gaat reorganiseren gepaard met het verlies van banen waardoor thema's als duurzame inzetbaarheid en weerbaarheid (stresshantering) van medewerkers van wezenlijk belang zijn. Netwerkomgeving, kantoortuinen, hybride werken, continue afleiding door email, social media, collega's, sociale omgeving, deadlines, hoge verwachtingen en vaak geringe hersteltijd om even helemaal tot rust te komen. Dit alles vraagt creativiteit, flexibiliteit en focus van werknemers. De uitdaging is om de medewerkers (of ze nu hun baan verliezen of behouden) optimaal inzetbaar te houden, creativiteit, flexibiliteit en focus te vergroten én een gezonde werkdruk te stimuleren.

Naar veerkracht, focus en productief werken

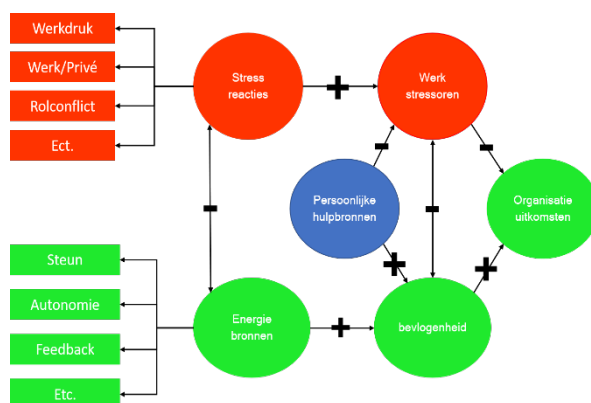
Het doel van deze training is om mindfulnessvaardigheden te versterken. Uit de inmiddels vele wetenschappelijke onderzoeken blijkt dat mindfulness training significante voordelen oplevert voor de deelnemers. Mindfulness training:

- Vermindert stress
- Vergroot de focus en de aandacht
- Verhoogt het niveau van emotionele intelligentie
- Verbeterd de omgang met de werkdruk
- Vermindert het ziekteverzuim
- Verbeterd de communicatieve vaardigheden
- Verbeterd het zelfbeeld en levert een positiever beeld op van de (werk)omgeving
- Vergroot de creativiteit rond probleemoplossing
- Verstrekt de persoonlijke hulpbronnen van mensen en maakt daarmee productiever werken mogelijk

Mindfulness in de organisatie

Het trainen van persoonlijke vaardigheden is gebaseerd op het Job Demands-Resources model (JD-R), waarin factoren worden aangegeven die van invloed zijn op de organisatie-uitkomsten. Het gaat hier om enerzijds energiebronnen en persoonlijke hulpbronnen die tot bevlogenheid kunnen leiden en anderzijds werkstressoren die tot stressreacties leiden (maar ook weer door persoonlijke hulpbronnen kunnen worden beïnvloedt).

Stressreacties en bevlogenheid bepalen gezamenlijk de organisatie-uitkomsten. Mindfulness training op het werk beïnvloedt allereerst de persoonlijke hulpbronnen omdat het medewerkers veerkrachtiger maakt en helpt hun aandacht en energie te reguleren. Het trainen van mindfulness heeft echter ook een bredere werking omdat het invloed heeft op onderliggende factoren van zowel werkstressoren als energiebronnen. Men ervaart bijvoorbeeld meer steun van collega's, meer autonomie en leert beter om te gaan met de werk-privé-balans en met werkdruk.



Het programma is gebaseerd op het boek Mindful Werken van Wibo Koolen, dat als werkboek wordt verstrekt aan de deelnemers, samen met een serie audiotracks die via apps te beluisteren zijn.



Thema's van de training

De training Mindful Werken is gebaseerd op de gangbare mindfulness training (MBSR), maar specifiek gemaakt voor de intensieve omgeving van de organisatie. Het uitgangspunt van de Mindful Werken training is het verschil tussen “bevlogen aan de slag zijn” of “stug aan het doorwerken”.

Mindfulnessstraining helpt om enerzijds veerkracht te ontwikkelen en daarmee ongewenste stresspatronen aan te pakken en anderzijds om meer tegenwoordigheid van geest te creëren (open mind) en bewuster en effectiever te kunnen reageren in allerlei werksituaties.

In de training komen deze thema's aan de orde:

- Een frisse blik op routine
- Bewust van je eigen reacties
- Grenzen verkennen
- Veerkracht ontwikkelen
- Bewust reageren op stressvolle situaties
- Je mindset veranderen en bewust communiceren
- Stevigheid ontwikkelen en de energiebalans bewaken
- Mindfulness inbouwen in je leven

Praktisch

Het trainingsprogramma bestaat uit acht wekelijkse sessies van 2 uur. In principe kunnen alle medewerkers deelnemen aan de training op vrijwillige basis. De training vraagt commitment van deelnemers. Met behulp van audiotracks en een werkboek doen de deelnemers dagelijks ongeveer een half uur mindfulness oefeningen thuis. Naast het doen van de oefeningen met behulp van een geluidsbestand is een groot deel van de oefeningen gericht op het integreren van een opmerkelijke houding tijdens het dagelijks werk.

Wij geven deze training regelmatig in company en nemen indien gewenst zelf de benodigde materialen mee zoals yogamatten en kussens. Het is prettig als de ruimte niet te rumoerig is en ruim genoeg. Is de voorkeur om extern te trainen, dan kan dat ook. Op onze thuisbasis Landgoed Zonheuvel in Doorn is voldoende rust en ruimte, middenin de prachtige natuur!

Aantal deelnemers

Ideaal is het om met een groep van zeven of meer medewerkers te trainen.

Met en is weten

Wanneer wenselijk vullen de deelnemers achteraf een online vragenlijst in voor een impactmeting.

De trainers

SBI Formaat geeft coaching/mindfulness mindfulnessstrainingen op open inschrijvingen en op maat in organisaties. Deze trainingen worden verzorgd door Rosetta Kooistra, directeur SBI, mindfulnesstrainer en executive coach en Frodo de Valk, HR-adviseur, trainer en werkgelukcoach. Voor meer informatie, kijk gerust op de website van SBI Formaat onder duurzame inzetbaarheid, www.sbiformaat.nl/duurzame-inzetbaarheid