



alles met aandacht

Welkom PUUR ondernemer
op deze WPMT
=
Workplace Mindfulness Training
Workshop





alles met aandacht

Korte Oefening





Geloof in persoonlijke groei voor iedereen,
Laagdrempelig, oprecht nieuwsgierig
Warme betrokkenheid en efficiënte doorzetters



alles met aandacht

Mindfulness is niet

- Religieus of spiritueel
- Je hoofd leeg maken
- Geen gedachten meer hebben
- Een ander woord voor ontspanning
- Zweverig
- Niets doen
- Kunstje leren
- Eenmalig





alles met aandacht

Effecten van Mindfulness

- Meer genieten
- Beter slapen
- Meer zelfvertrouwen
- Je fitter voelen, meer energie
- Minder piekeren
- Een betere algehele gezondheid
- Beter communiceren
- Beter omgaan met je emoties
- Creatiever zijn
- Beter concentratie



alles met aandacht

Wat is Mindfulness?



MINDFULNESS IS HET
AANWEZIG ZIJN



IN HET HUIDIGE
MOMENT



ZONDER (VER)
OORDEEL

Jon-Kabat Zinn



alles met aandacht

Mark Williams



Marina Grazier

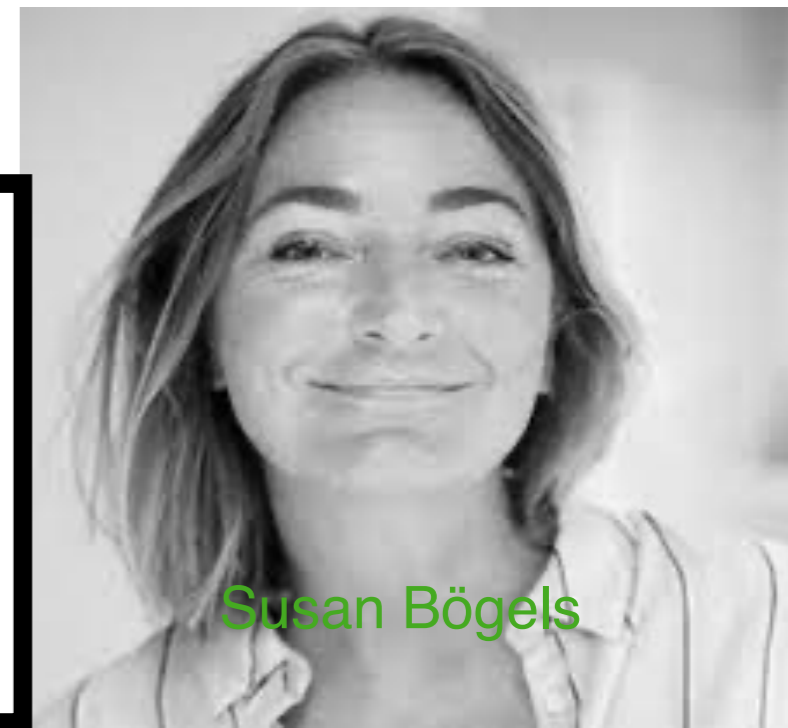
Anne Speckens



Radboudumc

Centrum voor Mindfulness

Susan Bögels





alles met aandacht

	1e generatie	2e generatie
Training	MBSR / MBCT	Workplace MT
Ontwikkelt	1979	2010
Primaire doelgroep	GGZ	Westerse bedrijven
Duur training	8 x 2,5 uur	6 x 1,5uur
Focus	Stress, pijn, depressie, ziekten	Werkdruk, productiviteit, prestaties, communicatie, algeheel welzijn medewerker
Duur oefeningen	3 tot 45 minuten	3 tot 15 minuten
Duur oefenen thuis	Dagelijks 30 tot 45 minuten	Dagelijks 10 tot 20 minuten
Basis	Oude kennis, psychologie & neurowetenschap	Oude kennis, psychologie & neurowetenschap



alles met aandacht

Workplace MT

Workplace MT is een effectieve, wetenschappelijk onderbouwde, in de praktijk bewezen methode om

- de duurzame inzetbaarheid
- de productiviteit
- het welzijn van medewerkers binnen organisaties te optimaliseren.



alles met aandacht

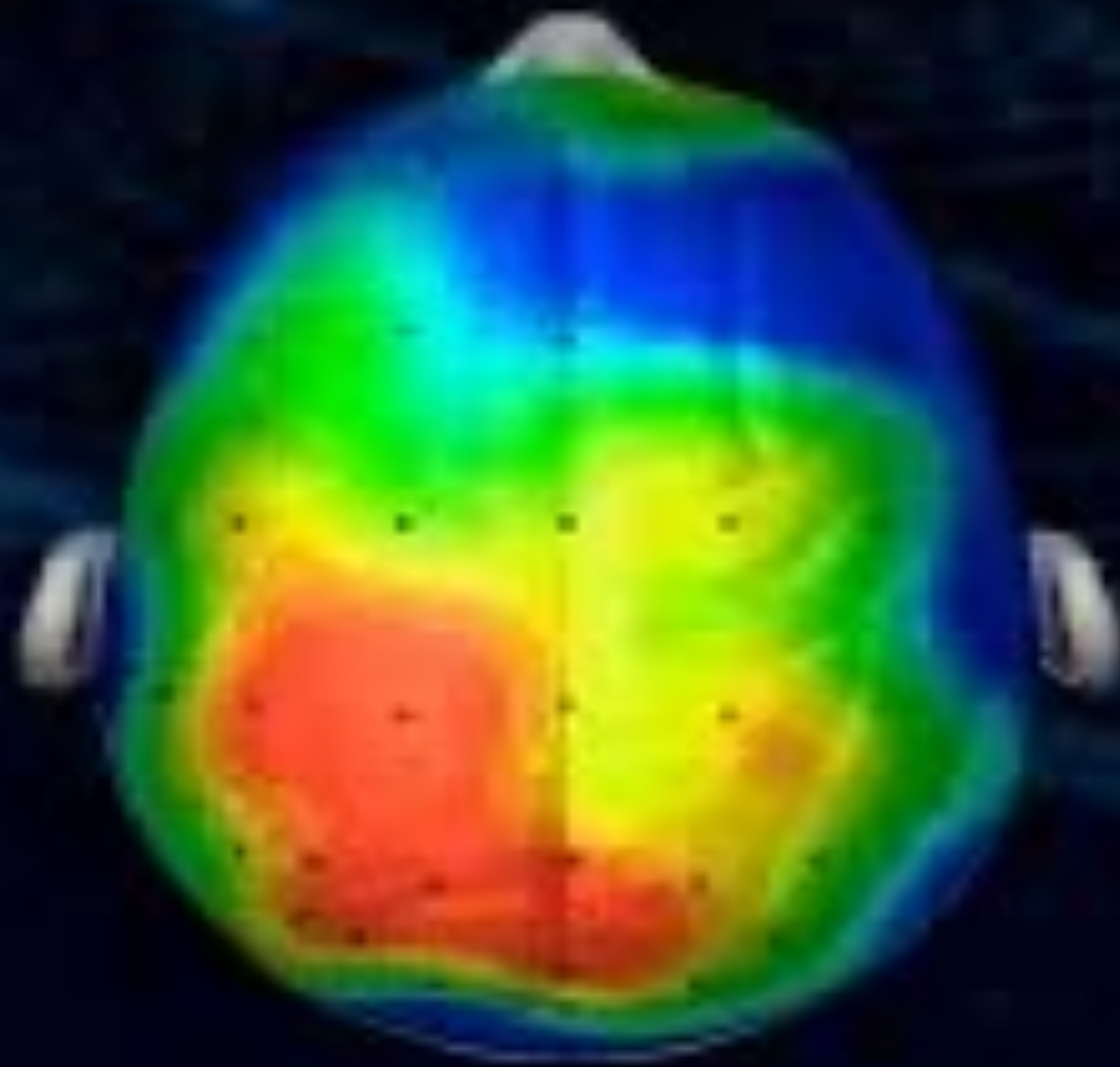
Afleiding



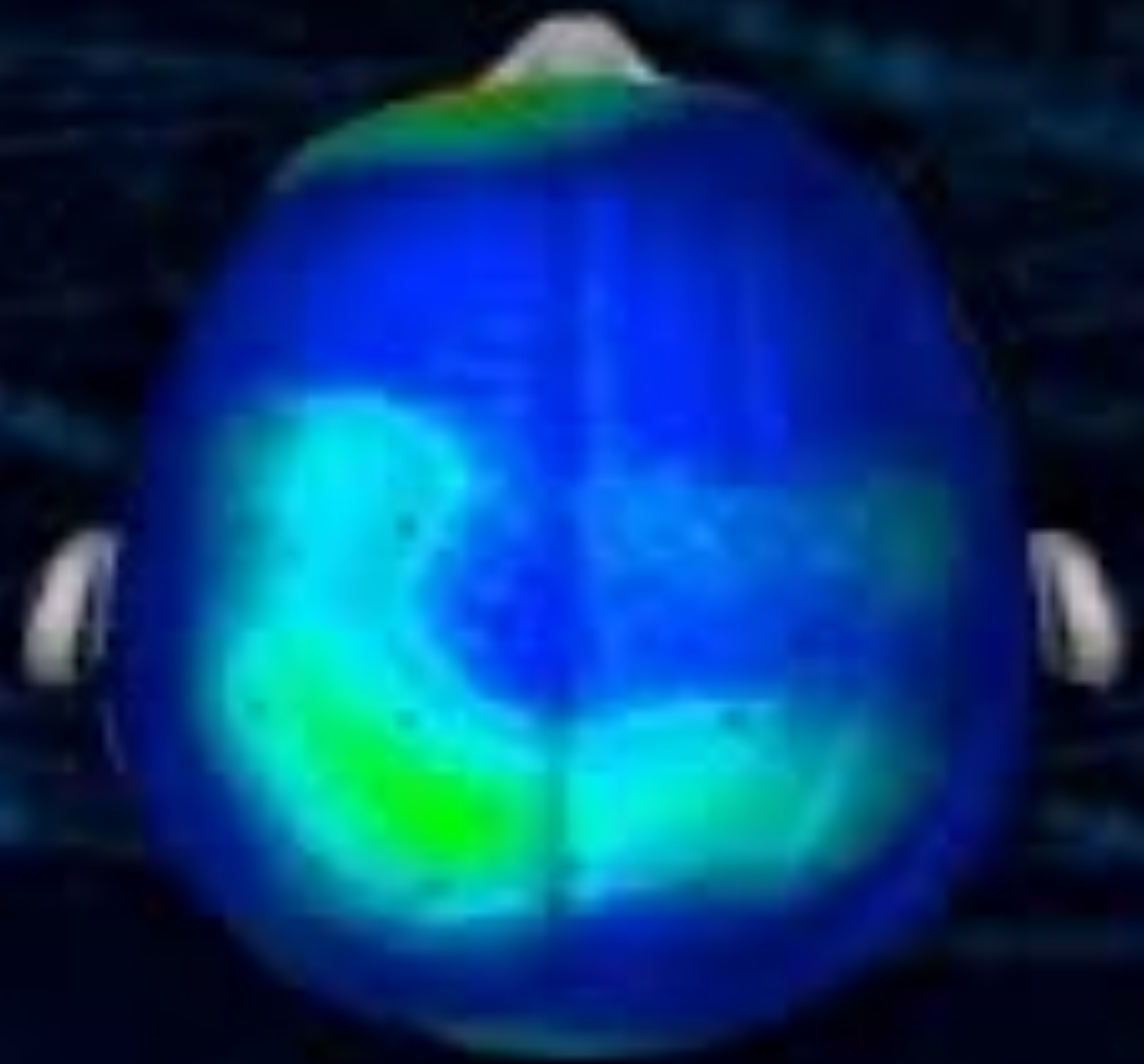
A Wandering Mind is an Unhappy Mind, Killingsworth & Gilbert, 2010, Science Vol 330



alles met aandacht



VOOR



NA



alles met aandacht





alles met aandacht

Database met 252 wetenschappelijke publicaties onderzoek effecten Mindfulness op het werk!



Mindfulness in the workplace supporting evidence

1: Developing Leadership capability

Mindfulness is becoming a component of leadership development courses offered by leading business schools. It increases resilience, reduces burnout, encourages creativity and innovation and helps you see the bigger picture. It can also help you set aside personal agendas and work for the good of the organisation as a whole.

Workplace benefit	
Decreases risk of burnout	7, 64, 65, 67, 70, 73, 89, 91, 96, 98, 105, 118
Work for the good of the organisation, setting aside personal agendas	18, 34
Enhances creativity and innovation	49, 66
Improved awareness	
Improved decision making	
Improved judgement	
Improved leadership capability	
Improved meeting effectiveness	
Improved negotiation	
Improved performance working in high pressure environments	
Improved perspective (seeing the bigger picture)	
Improved problem solving ability	15, 42, 77
Improved self-regulation (including emotions & impulses)	3, 4, 7, 8, 15, 18, 21, 22, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 116, 117, 118
Improved task performance	1, 3, 13, 18, 21, 22, 32, 33, 34, 38, 40, 41, 43, 50, 51, 52, 53, 59, 63, 67, 75, 87, 93, 105, 106, 107, 110, 113, 115, 116, 117, 120, 122
Improved working memory	1, 4, 15, 40, 41, 48, 56, 70, 82
Improves attention and or focus and or concentration	1, 8, 14, 22, 27, 33, 34, 40, 42, 48, 51, 56, 63, 70, 77, 83, 118
Less Machiavellian behaviour (the use of cunning and duplicity)	3
Improves optimism	11, 31, 53, 75
Encourages corporate social responsibility (CSR)	66
Improved self-kindness	22, 30, 52, 70, 109
Improved motivation	70, 90, 95, 110
Reduced sunk cost bias	35, 49, 110

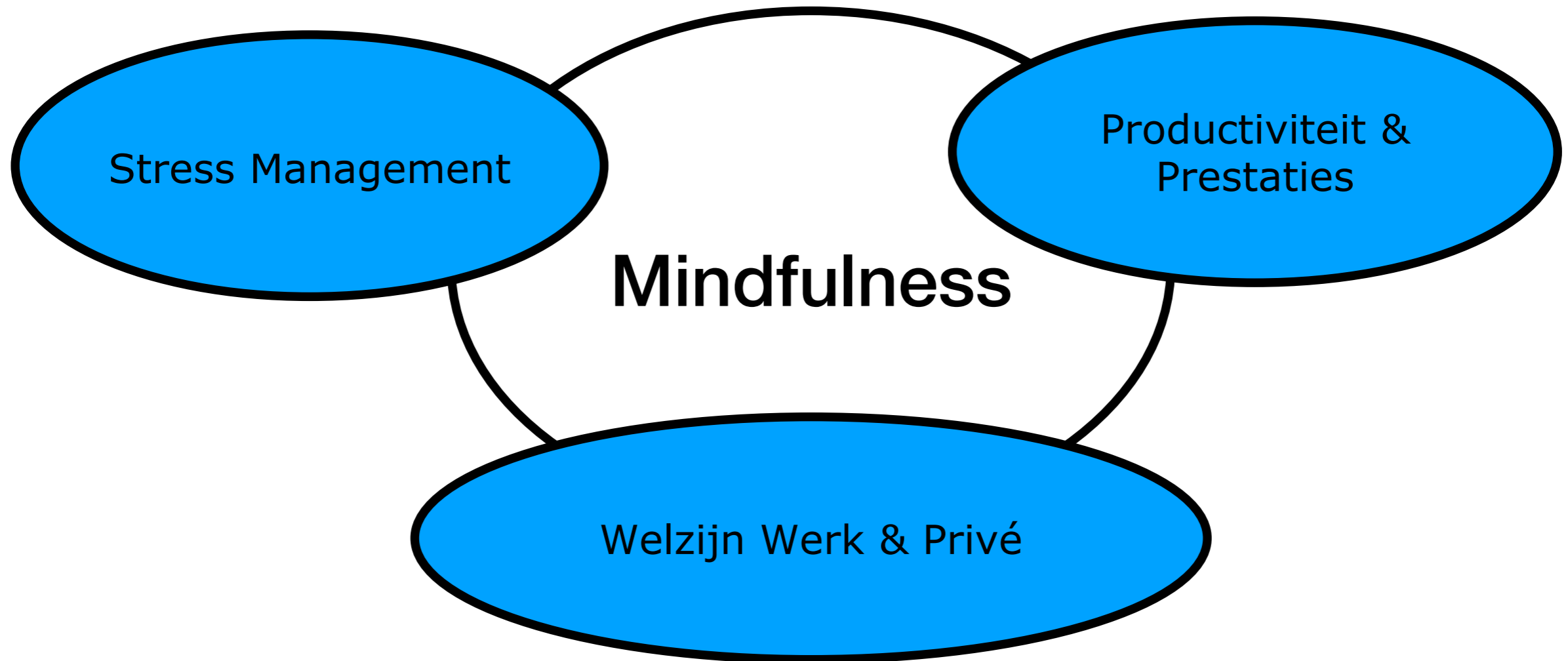
Ontwikkeling leiderschap kwaliteiten, beter omgaan met veranderingen, toename betrokkenheid werknemer, toename prestatie en productiviteit, verbeterde leefkwaliteit zowel privé als op het werk, fitter en vitaler.

Pagina 71



alles met aandacht

Effect Interventie Mindfulness Workplace MT





alles met aandacht

Overzicht wetenschappelijk bewezen effecten

Minder kosten
door verloop
Minder verzuim
gerelateerde
kosten
Burn-Out - 50 %
Stress - 50%
Werkdrukbeleving
High-Stress
Periodes
Vanuit emotie
reageren

Veerkracht neem
toe 13%
Betrokkenheid
werk 15%
Productiviteit
Overzicht realisme
Positieve
werkrelaties
Fitter energieker
Persoonlijk welzijn

What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy related research, Davis et al, American Psychological Association.



Programma van de Workplace MT

- Les 1: Je bewust worden van de automatische piloot
- Les 2: Met aandacht bij het lichaam blijven
- Les 3: De muis in het doolhof
- Les 4: Afstand nemen van de geruchtenmachine
- Les 5: Problemen onder ogen zien
- Les 6: Je wilde en kostbare leven



Ervaring deelnemer

In het begin was ik erg sceptisch

Ik was aan de start van de cursus eerlijk gezegd erg sceptisch over Mindfulness en benieuwd of het niet te zweverig zou zijn.

Ik kan nu echter zeggen dat dit totaal niet het geval is. De trainingen worden op een nuchtere en fijne manier opgebouwd en de trainer (William) weet een zeer prettige en ontspannen sfeer te creëren.

Tijdens de training merk je al snel hoeveel rust de oefeningen en manier van denken je geeft in het dagelijks leven. Je krijgt de ruimte om de oefeningen op je eigen manier toe te passen en je leert jezelf echt beter kennen. Ik zie het dan ook echt als een verrijking dat ik deze training heb gevolgd en kan het iedereen aanraden.

Stan Lamers

Meer recensies: https://www.amatraining.nl/recensies_mindfulness_eindhoven



alles met aandacht

Mindfulness, hoe nu verder?

- Wat was / is je beeld van Mindfulness?
- Waar ben jij je bewust van geworden?
- Zou Mindfulness een toegevoegde waarde kunnen hebben voor jou of jouw organisatie?
- Wat zou je me nog willen vragen?

Graag komen we geheel vrijblijvend nader kennismaken, mogelijkheden bespreken en wie weet wat we voor elkaar kunnen betekenen.

Hartelijke groet,
Jacquelin Zents & William van Hoeck
0643706943

www.amatraining.nl
info@amatraining.nl



alles met aandacht

Als je blijft kijken

Als je blijft kijken zoals je altijd hebt gekeken,
Blijf je denken zoals je altijd hebt gedacht.
Als je blijft denken zoals je altijd hebt gedacht,
Blijf je geloven zoals je altijd hebt geloofd.
Als je blijft geloven zoals je altijd hebt geloofd,
Blijf je doen zoals je altijd hebt gedaan.
Als je blijft doen zoals je altijd hebt gedaan,
Blijft jou overkomen wat jou altijd overkwam.

Maar als je je ogen sluit en je voelt je ware zelf van binnen,
Dan kom je deze cirkel uit en kan je steeds weer opnieuw
beginnen





alles met aandacht

Einde van dit WPMT Workshop

Ik dank je hartelijk voor getoonde interesse,
deelname en bijdrage.

