

Workplace Mindfulness Training (WorkplaceMT)

De Workplace Mindfulness Training is een efficiënte zesweekse training specifiek ontwikkeld voor werknemers. Het WorkplaceMT programma vermindert de tijd die nodig is om mindfulness te ontwikkelen ten opzichte van de klassieke Mindfulness Trainingen met 50%. Deze training is in een periode van vier jaar uitgebreid getest bij en ontwikkeld samen met een aantal bedrijven en organisaties in Engeland¹.

De inhoud van de training is een combinatie van de laatste (op het werk toepasbare) inzichten op het gebied van de neurowetenschappen en praktische mindfulness oefeningen. Zo kijken we bijvoorbeeld naar:

- de neiging van het brein om de ‘kortste route’ te kiezen; de nadelen die hieraan verbonden zijn en de mogelijkheden om dit tegen te gaan;
- de wijze waarop we gewoonlijk omgaan met lastige en stressvolle situaties, namelijk: proberen ze op te lossen door veel lichamelijke en mentale energie in te zetten en kijken we naar hoe dit anders kan.

Uit onderzoek² blijkt dat mindfulness training op het werk positieve effecten heeft op:

- Werkprestaties
- Communicatie, relaties, leiderschap en teamwork
- Fysiek en psychologisch welbevinden

Verschillen Workplace Mindfulness Training vs. Klassieke Mindfulness Trainingen

	WORKPLACE	KLASSIEK
Specifiek ontwikkeld voor	Werknemers van alle opleidingsniveaus	Mensen met chronische pijn (MBSR) Mensen met terugkerende depressieve klachten (MBCT)
Duur programma	6 x 1 uur per week	8 x 2,5 uur per week
Benodigde tijd voor oefenen	10 minuten formele beoefening per dag en daarnaast wordt aangeraden om 20 minuten informele mindfulness momenten gedurende de dag toe te passen	40 minuten formele beoefening per dag gedurende de trainingsperiode en daarnaast informele mindfulness momenten gedurende de dag
Inhoud bijeenkomsten	1. Toelichting relevante praktisch toepasbare hersenwetenschap 2. Uitleg oefening 3. De oefening doen 4. Bespreken ervaringen met de oefening op een concreet niveau	1. Oefening doen 2. Bespreken ervaringen met de oefening op een vrij diepgaand en persoonlijk niveau 3. Uitleg oefening
Praktisch	Standaard vergaderruimte, geen specifieke opstelling nodig, deelnemers zitten op stoelen	Vaak een specifieke opstelling met gebruik van yogamatten en meditatiekussens

Laat uw medewerkers kennismaken met de Workplace Mindfulness Training in een gratis, vrijblijvende workshop.

Meer informatie: Driek de Wit, tel. 06-11318238, email info@driekdewit.nl

¹ O.a. AXA Healthcare, EWLC-IMC, OPP, CVS Vets en Oxfam

² Contemplating Mindfulness at Work, An Integrative Review, Journal of Management 2016