

## Quick scan Toepasbaarheid en ROI van Workplace Mindfulness in uw organisatie

Met behulp van deze quick scan kunt u op een snelle, eenvoudige manier nagaan:

1. of Workplace Mindfulness Training voor uw organisatie een relevante toepassing kan zijn;
2. wat uw investering in Workplace Mindfulness Training u in financiële zin op kan leveren (Rendement On Investment, ROI).

### 1. Is Workplace Mindfulness Training relevant voor uw organisatie?

Met behulp van onderstaande tabel<sup>1</sup> kunt u op een snelle manier de uitdagingen onderzoeken waar uw organisatie voor staat, op dit moment of in de nabije toekomst. Verdeel de scores 1 t/m 12 over de genoemde uitdagingen, waarbij 1 staat voor meest belangrijke uitdaging en 12 voor minst belangrijke uitdaging.

	Verbetering in ...	Belangrijkheid (1 = meest, 12 = minst)
a.	Het verder kunnen kijken dan de korte termijn en het eigen belang (het grotere plaatje kunnen zien)	
b.	Communicatie (intern en extern)	
c.	Creativiteit	
d.	Reguleren van emoties	
e.	Gezondheid en welbevinden	
f.	Klantvriendelijkheid	
g.	Leiderschapskwaliteiten	
h.	Bedrijfscultuur	
i.	Persoonlijke productiviteit	
j.	Werkrelaties en samenwerking	
k.	Veerkracht	
l.	Zelfmanagement (verantwoordelijkheid nemen voor eigen gedrag en welbevinden)	

NB De items zijn uiteraard voor meerdere uitleg vatbaar en kunnen in verschillende organisaties een verschillende inhoud en betekenis hebben. Het invullen van de tabel is bedoeld om u aan het denken te zetten en om het gesprek op gang te brengen over de rol die Mindfulness kan hebben bij de ontwikkeling van uw organisatie.

<sup>1</sup> De tabel is een bewerking van tabel 17-1 uit 'Mindful Leadership for dummies'.

Herkent u één of meer van de in de tabel opgenomen uitdagingen, dan kan Workplace Mindfulness Training een goede optie voor uw organisatie zijn. Uit onderzoek<sup>2</sup> blijkt dat Mindfulness training op het werk positieve effecten heeft op:

- Werkprestaties
- Communicatie, relaties, leiderschap en samenwerking
- Fysiek en psychologisch welbevinden
- Creativiteit

## 2. Rendement On Investment (ROI)

Om te bepalen wat het rendement is van uw investering in Workplace Mindfulness Training zijn de volgende zaken van belang:

- Mindfulness Training leidt tot een afname in stressgerelateerd verzuim
- Mindfulness Training leidt tot een toename in productiviteit

Voorbeeldberekening ROI:

Organisatiegegevens:

- Aantal medewerkers: 100
- Verzuimpercentage: 5%, waarvan stressgerelateerd: 50%
- Kosten medewerker: 75.000 euro per jaar
- Kosten zieke medewerker: 100.000 euro per jaar
- Gemiddeld uurtarief: 60 euro

Opbrengsten Workplace Mindfulness Training:

- Reductie stressgerelateerd ziekteverzuim met 50%
- Toename productiviteit met 5%

Besparing ziekteverzuimkosten:

Kosten stressgerelateerd ziekteverzuim: 250.000 euro

Kostenreductie door Mindfulness Training (50%): 125.000 euro

Investering training (€ 450,- per deelnemer + € 360,- loonkosten 6 uur training): 81.000 euro

Resultaat: 250.000 – 81.000 = 169.000 euro na 1 jaar

ROI na 1 jaar: 154%

Toename productiviteit:

Output 100 medewerkers: 100 x 75.000 euro = 7.500.000 euro

Waarde extra output van 5% = 375.000 euro

Rendement: 375.000 – 81.000 = 294.000 euro na 1 jaar

ROI na 1 jaar: 463%

Totaal na 1 jaar:

Kostenreductie: 125.000 euro

Extra opbrengst: 375.000 euro

Totaal opbrengst: 500.000 euro

Totaal ROI: 617%

Wilt u weten wat het rendement is voor uw specifieke situatie of wilt u een gratis en vrijblijvende kennismakingsworkshop Workplace Mindfulness voor uw medewerkers organiseren? Neem even contact op: Driek de Wit, tel. 06-11318238 of [info@driekdewit.nl](mailto:info@driekdewit.nl)

---

<sup>2</sup> Contemplating Mindfulness at Work, An Integrative Review, Journal of Management 2016  
Onderzoek naar Mindfulness en creativiteit door Emma Schootstra, Dirk Deichmann, and Evgenia Dolgova