



## Mindfulness plus

*bezield werken vanuit rust en aandacht*

Veel mensen ervaren hun werk als een plek waar nooit rust is. Er is een doorlopende activiteit van lijstjes die af moeten, mensen die wat van je willen, e-mails en telefoontjes die beantwoord moeten worden. Zelfs de pauzes zijn vaak nog gevuld met lunchvergaderingen of collegiaal overleg. En omdat de digitale wereld zich niets aantrekt van formele werktijden of werkplekken, kunnen er tot ver in de avond berichten binnenkomen.

In deze doorgaande stroom van activiteit wordt de kwaliteit van onze aandacht en concentratie minder; onze communicatie wordt vluchtiger, we raken dingen kwijt en worden geplaagd door kwaaltjes of ziektes die maar niet oplossen. Onze bezieling dooft langzaam uit. Heel lang kan dit voor onszelf verborgen blijven, ook omdat iedereen het zo lijkt te doen en we hopen dat het vanzelf wel een keer rustiger wordt, totdat we beseffen dat de verlossing niet van buitenaf gaat komen en dat we onze onrust slechts zelf kunnen doorbreken.

### **Wat mindfulness kan doen**

Mindfulness is een wetenschappelijk onderbouwde methode (\*) van meditatie- en aandachtsbeoefening, die ingezet kan worden om spanningsvolle patronen te doorbreken en rust en aandacht in jezelf terug te vinden. Het leert je te voelen waar je grenzen liggen en wanneer je moet stoppen en het ondersteunt je om in het werk weer te kunnen onderscheiden wat werkelijk van belang is en wat niet. Kortom: het herinnert je aan wat je bezielt.

Mindfulness geeft je concrete handvatten om je aandacht te verbreden en je zintuigen aan te scherpen. Je wordt 'wakker' in jezelf, in je werk en in je contact met de mensen om je heen.

Daardoor ontwikkel je meer geduld, concentratie en evenwichtigheid. Je bent beter in staat om je werk vanuit rust en ontspanning vorm te geven. Je wordt zowel effectiever als vriendelijker.

### **Onze trajecten**

Wij bieden diverse -op maat gemaakte- mindfulness-trajecten aan voor organisaties, waarin medewerkers middels concrete aandachts-, lichaamsgerichte- en meditatieoefeningen leren met meer rust, aandacht en bezieling hun werk te doen. Wij onderscheiden ons daarbij doordat we traditionele meditatievormen afwisselen met lichaamswerk en doordat we de mensen niet alleen bij hun rust maar ook bij hun bezieling brengen. Vandaar de naam 'Mindfulness plus'. Het basistraject bestaat uit zeven bijeenkomsten van twee uur in of buiten het bedrijf op een rustgevende plek. In dit traject krijgen medewerkers ook concrete opdrachten om thuis en op het werk mee te oefenen. Ter introductie en kennismaking kan een proefbijeenkomst worden aangeboden of een ervaringsgerichte lezing worden gegeven.

Ons team van ervaren mindfulness-trainers is werkzaam in het gehele land: vanuit Den Haag, Utrecht, Nijmegen, Zutphen en Zwolle.

### **Voorbeeld van een mindfulness-programma**

Onze programma's worden op maat aangeboden. Hierbij een voorbeeld van een programma van zeven ochtendbijeenkomsten van 9.00 tot 11.00 uur:

*1e Bijeenkomst:* met aandacht in alles aanwezig zijn. Door zintuiglijke oefeningen, beweging en

begeleide meditatie worden mensen zich bewust van hun lichamelijke en zintuiglijke sensaties en de wijze waarop dit behulpzaam kan zijn om met de aandacht in het hier en nu te komen.

*2e Bijeenkomst:* adem is leven. In deze bijeenkomst staat de adem centraal; de adem als focuspunt, waarmee jij je geest kunt trainen om geconcentreerd te blijven, en de adem als middel om het contact met je lichaam te herstellen als je in een te hoog tempo aan het werk bent.

*3e Bijeenkomst:* omgaan met pijn en ongemak. Hoe kan je in je werkend bestaan omgaan met ongemak en tegenslag? In plaats van trachten daaraan te ontsnappen, met alle emotionele en mentale verkramping van dien, kan je daar middels mindfulness met meer acceptatie en vriendelijkheid mee omgaan.

*4e Bijeenkomst:* dankbaarheid en aandacht voor het goede. Oefeningen om je bewust te worden van wat er goed, mooi en plezierig is in en om je heen. Leren genieten en ervaren waar je blij van wordt; bij jezelf, bij de ander, in je werk, thuis.

*5e Bijeenkomst:* je bent niet wat je denkt. Hoe ga je om met de doorgaande stroom van gedachten, beelden en vooronderstellingen die we hebben over onszelf, de ander en de wereld? Oefeningen om je gedachtes te ontkrachten en los te laten en te ervaren hoe het is als je niet het denken de regie laat voeren.

*6e Bijeenkomst:* in contact aanwezig zijn. Voortdurend zijn we in contact met de mensen om ons heen. Wat zijn daarin onze wensen en grenzen? Bewustwording en oefening in het aangaan van contact vanuit rust zonder je eigen wensen en grenzen te verliezen.

*7e Bijeenkomst:* liefde en mededogen voor jezelf. Slechts wie goed zorgt voor zichzelf kan goed zorgen voor een ander. Oefening in zelfacceptatie en zelfwaardering.

Vaststellen waarin je beter voor jezelf kunt zorgen, opdat je een vriendelijk en gevend mens kunt zijn en blijven, zowel voor jezelf als voor je omgeving.

Voor meer informatie en vragen kun je contact opnemen met onze projectleider Judith Klamer (06 - 41237064) of ons kantoor: (0575-510850).

(\*) Divers wetenschappelijke onderzoek heeft aangetoond dat mindfulness training een positief effect heeft op chronische pijn en allerlei somatische en psychische klachten, waaronder depressie. Verder is uit recent onderzoek gebleken dat een mindfulnessinterventie een veilige, efficiënte en integrale benadering is om symptomen van stress aanzienlijk te verminderen (Praisman, 2008).