



Vereniging Voor Mindfulness

www.verenigingvoormindfulness.nl

Mindfulness op de werkvloer

Werken met aandacht heeft veel voordelen!

Mindful werken is werken met **aandacht**. Aandacht voor jezelf, aandacht voor het werk en aandacht voor je omgeving. Een training of coaching gebaseerd op Mindfulness biedt veel praktische handvatten en inzichten voor het dagelijkse werk. Regelmatig handelen we vanuit de automatische piloot die maakt dat we makkelijk in niet effectieve reactiepatronen kunnen schieten. Door aandachtstraining word je **opmerkzamer**, wat maakt dat je bewust kunt kiezen voor effectiever gedrag en betere zelfzorg. Je ziet letterlijk meer en andere dingen.



Wat levert Mindfulness op?

- Verbeterde **concentratie** & aandacht
- Sneller signaleren van ondermeer overbelasting en spanning, maar ook signalen van anderen
- Minder neiging tot piekeren
- **Verlagen** van de ervaren **stress** en spanning
- Vergroten van **creativiteit**, een meer open houding, meer out-of-the-box denken en handelen
- Meer **keuzevrijheid**: men leert vaardigheden die de keuzemogelijkheden vergroten in het omgaan met spanningen, emoties en lastige situaties

Wat levert Mindfulness specifiek op voor uw medewerkers?

- Een meer ontspannen werkhouding
- Medewerkers plannen het werk beter/effectiever, wat de kwaliteit van het werk ook ten goede komt
- Verlaging van de ervaren werkdruk
- Verbeterde onderlinge communicatie en verstandhouding. Dit zorgt voor een prettiger werkklimaat

Mindfulness werkt ook preventief:

- Op tijd herkennen van eigen spanningssignalen en tijdig actie kunnen ondernemen reduceert of voorkomt langdurige spanning en verzuim
- Medewerkers kunnen beter en op een adequate manier hun grenzen aangeven waardoor stress- en burnoutverschijnselen minder voorkomen



Wil je jouw bedrijf of afdeling op een hoger plan brengen?

Neem dan contact op met VVM (Vereniging voor Mindfulness) Bedrijven. VVM Bedrijven is een netwerk van ervaren en hooggekwalificeerde trainers en coaches, die allemaal hun eigen specialiteit hebben. Gezamenlijk doel is om Mindfulness in bedrijven verder te introduceren en waar nodig samen te werken in projecten.

Contactgegevens

Kerngroepleden:

| | |
|---|-------------|
| Kees Kolff (regio midden) | 06-25022098 |
| Olga van de Velde (regio Noord-Holland) | 06-26658012 |
| Marijke Duinhoven (regio Zuid-Holland) | 010-4820614 |
| Rianne Schoenmakers (regio zuid) | 06-40071062 |

E-mail:

bedrijven@verenigingvoormindfulness.nl

[Facebook.com/VerenigingVoorMindfulnessWerkgroepBedrijven](https://www.facebook.com/VerenigingVoorMindfulnessWerkgroepBedrijven)