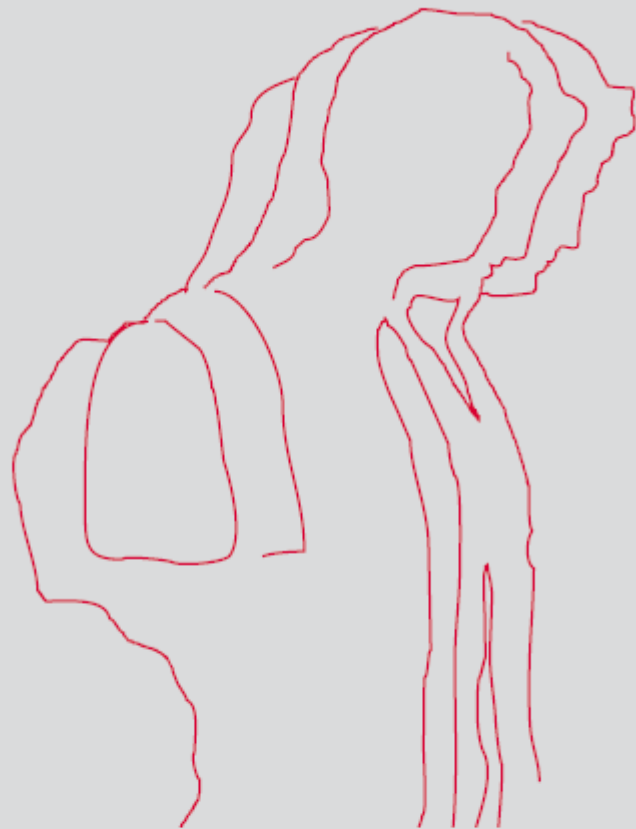


MINDFULNESS IN MEDEZEGGENSCHAP

Training voor ondernemingsraadleden



GROEI



Mindfulness in Medezeggenschap

Introductie

Meedenken en beslissen in de ondernemingsraad levert - naast veel goede en plezierige zaken - ook spanning en stress op. Al jaren staat stress bekend als nummer één op de lijst van oorzaken van ziekte-uitval; en als bron voor conflicten op het werk.

In de medische wereld wordt MBSR (mindfulness based stress reduction) reeds lang met succes toegepast om aan stress en spanning gerelateerde klachten te behandelen. In het management zijn mindfulness trainingen 'hot'.

Tijd om voor u als ondernemingsraad lid professionele mindfulness te introduceren. Voor hen die actief zijn in het kader van de medezeggenschap, maar ook voor iedere andere professional die in zijn of haar werkveld met spanningen te maken heeft.

In deze workshop wordt mindfulness niet alleen gebruikt als middel tot ontspanning en ter bestrijding van stress. Tijdige inzet van mindfulness leidt tot het voorkómen van spanningen, maar verhoogt ook de arbeidsvreugde en daarmee de kwaliteit van het leven en werken. Er wordt geleerd en geoefend om tegelijkertijd ontspannen, wakker, aandachtig en vrij(er) van oordelen te zijn. Dat helpt weer om met meer zelfvertrouwen een rustpunt te zijn te midden van de hectiek van alledag en is zinvol voor eenieder die in zijn werkveld met spanningen te maken heeft of kan krijgen.

Doel van de training

De workshop is ervaringsgericht. Er wordt geleerd aan de hand van eigen ervaringsmomenten.

Leerdoelen zijn :

- Inzicht verwerven in, en ervaren, wat het betekent om 'mindful' te zijn. Met een theoretisch fundament en verankerd in de eigen ervaring;
- Onderzoek naar, en het eigen maken van, een persoonlijke manier om mindful te zijn;
- Onderzoek naar, en het eigen maken van, een persoonlijke stijl om mindfulness in de praktijk van het dagelijks leven in te zetten;
- Bewustwording van de eigen (voor) oordelen, opvattingen, gevoelens etc. die de openheid van mindfulness bemoeilijken en leren daarmee om te gaan;
- Bevorderen om als professional met meer aandacht, wakker en ontspannen, en vol zelfvertrouwen aanwezig te zijn;

Samengevat: **Leren mindfulness effectief in te zetten.**

Vorbereiding en aanpak van de training

In de workshop wordt aandacht gegeven aan theorie en kennisoverdracht. Meer nadruk is er op het aanleren van vaardigheden. Het zwaartepunt ligt bij de zelfreflectie van de deelnemer die door middel van gestructureerde oefeningen ervaart wat mindfulness voor hem/haar persoonlijk - in de praktijk - kan betekenen.



Theorie:

- wat is mindfulness?
- achtergrond en mogelijke toepassingen in het werk (maar ook privé);

Vaardigheden:

mindfulness

- herkennen
- ontwikkelen in je zelf
- oproepen bij anderen
- gebruik in een conflictsituatie

Attitude:

- 'zijn' in plaats van 'doen';
- aandachtig - wakker - ontspannen - vol zelfvertrouwen

Onderdelen van de workshop

Te voren wordt studiemateriaal toegezonden.

Naast enige theorie zal de workshop grotendeels bestaan uit interactieve en andere oefeningen op de niveaus van geest, spraak en lichaam.

Deelnemers worden uitgenodigd hun persoonlijke manier van reageren op spanning en stress te onderzoeken en exploreren, om van daar uit de weg naar mindfulness te ontdekken en te ontwikkelen. Er wordt gewerkt met het maken van een persoonlijk verslag, waarin de deelnemers hun ontwikkelingsreis kunnen bijhouden.

Als tweede onderdeel van de workshop zal in gestructureerde rollenspelen het geleerde en ervaren in de praktijk worden gebracht.

Mogelijkheden na afloop van de training

Mindfulness is als 'zijnstoestand' niet volledig in een workshop te leren, maar vraagt om voortdurende aandacht en onderhoud. Aan het einde van de workshop zullen de deelnemers mogelijkheden worden aangereikt om met de mindfulness beoefening verder te gaan en om elkaar daarin te ondersteunen.

Duur

De workshop duurt, exclusief de aan huiswerk te besteden tijd, 4 dagdelen.

Open inschrijving

De training duurt twee dagen (vier dagdelen: zie hierachter het programma). Voor actuele data verwijzen wij u naar onze website: www.merlijngroep.nl.

Trainers en locatie

Voor nadere informatie over de trainers en de locatie verwijzen wij u naar onze website.

Incompany-training

Bij een incompany-training wordt na overleg over de specifieke wensen van uw organisatie een offerte aangeboden.



PROGRAMMA

Mindfulness in medezeggenschap

aandachtig . wakker . ontspannen . vol zelfvertrouwen

Dag 1

Ochtendprogramma

10.00 - 11.15 : Welkom en algemene inleiding (achtergrond en doelen van de training/
toelichting programma), kennismaking

11.15 - 11.45 : Pauze

11.45 - 13.00 : Theorie over en eigen ervaring met mindfulness / oefeningen

13.00 - 14.00 : Lunch

Middagprogramma

14.00 - 14.10 : Bespreking middagprogramma

14.10 - 14.45 : Mindfulness en emoties

14.45 - 15.45 : Verfijning beoefening mindfulness/ lichaam, spraak en geest

15.45 - 16.15 : Pauze

16.15 - 17.00 : Individuele wegen naar mindfulness



Dag 2

Ochtendprogramma

09.00 - 10.00 : Mindfulness in de praktijk

10.00 - 11.15 : Oefenen, oefenen, oefenen in geleide rollenspelen

11.45 - 14.00 : Lunch

Middagprogramma

14.00 - 15.00 : Wat is er geleerd in de rollenspellen / bespreking toepasbaarheid in de praktijk

15.00 - 16.00 : Werken met aandachtspunten (met pauze tussendoor)

16.00 - 16.30 : En hoe nu verder

16.30 - 17.00 : Afsluiting, evaluatie