



MMZ 63

[www.merlijngroep.nl](http://www.merlijngroep.nl)

*Merlijn*

## **Mindfulness in Medezeggenschap**

Verminder stress op de werkvloer en  
vergroot de arbeidsvreugde



## Mindfulness in Medezeggenschap

Verminder stress op de werkvloer en vergroot de arbeidsvreugde

### 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 ervarene 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](http://www.merlijngroep.nl)

## Garantie & Online mogelijkheden

Om het leereffect te vergroten streven wij ernaar om onze open trainingen met meerdere deelnemers te laten plaatsvinden. Merlijn hanteert de regel dat een 'Open inschrijving' bij ten minste 1 deelnemer door zal gaan. Wel zal bij een (zeer) kleine groep inschrijvers (3 of minder) contact worden opgenomen of dit voor de inschrijvers ook wenselijk is.

Daarnaast bieden wij onze trainingen ook online aan, effectief in tijd maar minstens zo informatief. Zo bent u ervan verzekerd dat uw deelname aan een Merlijn Medezeggenschap training **altijd doorgaat**.

### **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.

### **Mogelijkheden na afloop van de training**

#### **Intervisie**

Zowel bij open als bij incompany trainingen kunnen nadien onder begeleiding van Merlijn trainers intervisiebijeenkomsten worden georganiseerd.

#### **Coaching**

Persoonlijke coaching van een deelnemer is mogelijk.

#### **Supervisie en consultatie**

Na de training staat het de deelnemers vrij om in voorkomende gevallen Merlijn te consulteren over ondervonden praktijkproblemen en voor een snel advies over een te volgen koers.

Voor deze drie mogelijkheden geldt dat afhankelijk van de individuele wensen van de opdrachtgever Merlijn de vraag als service van onze organisatie beschouwt dan wel i.v.m. de omvang van de gevraagde dienst voordien een offerte uitbrengt.

## **PROGRAMMA**

### **Mindfulness in medezeggenschap**

#### **Training voor ondernemingsraden**

## **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

## **PROGRAMMA**

### **Mindfulness in medezeggenschap**

#### **Training voor ondernemingsraden**

## **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 rollenspelen / bespreking  
toepasbaarheid in de praktijk

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

16.00 - 16.30 : Hoe nu verder

16.30 - 17.00 : Afsluiting, evaluatie