

Unizo-Vorming, Aandachtstraining voor ondernemers

24 uur bezinnen in een abdij

Regelmatig je hoofd leegmaken, zodat je je daarna volledig kan concentreren op je taak. Het is veel makkelijker gezegd dan gedaan. Daarom organiseerde Unizo-Vorming in samenwerking met SPES Academie en het Instituut voor Training van Aandacht en Meditatie (ITAM) de workshop [mindfull@work: aandachtstraining voor ondernemers](#).
Annick Claus

“Samen met SPES, wat staat voor Spiritualiteit in Economie en Samenleving, zijn wij al een paar keer ingegaan op dieperliggende motieven om keuzes te maken”, zegt Jan Boulogne, directeur van Unizo-Vorming. “Wat drijft mensen? Zo organiseerden we bijvoorbeeld bezoeken aan *bezielde* bedrijven, zodat men over die passie kon praten met andere ondernemers. Maar als je een thema echt grondig wil behandelen, dan moet je de mensen uit de drukte van het dagelijkse leven halen. Daarom duikten wij in juni voor de tweede keer 24 uur lang onder in een abdij. De eerste keer was het onderwerp creativiteit, met iemand van Cirque du Soleil te gast. In de Abdij van Averbode zoemden we deze keer dieper in op aandachtstraining voor ondernemers.”

Helder en alert

Zakenlui worden immers met 1001 dingen tegelijk geconfronteerd. Wanneer ze er niet in slagen hun aandacht te richten, gaat veel van hun rendement verloren. Deze workshop moet ondernemers opnieuw alert en sterk laten omgaan met hun dagelijkse werkzaamheden. “Rond mindfulness is al heel wat wetenschappelijk onderzoek gedaan”, weet Katleen Janssens van ITAM. “Het biedt je een andere manier om met stress om te gaan en bovendien kan je het elk moment van de dag om het even waar toepassen. Het draagt bij tot de capaciteit van zelfsturing, het maakt de manier waarop je met problemen en uitdagingen omgaat efficiënter en het bevordert de creativiteit. Bovendien versterkt het authentiek leiderschap, hoe je interageert met je omgeving.”

Stilte graag

Tijdens de 24 uur in de abdij organiseerde ITAM drie sessies. “We hebben vooral veel geoefend, om zo kennis te maken met de methodiek en de effecten te zien. Dat zijn concrete aandachtsoefeningen, met als opdracht met een open geest naar dingen te kijken en je los te maken van bestaande denkpatronen. We vroegen de deelnemers zich te concentreren op hun ademhaling, maar in de praktijk blijkt dat niet eenvoudig. Daarom leerden we hen hoe ze zich toch kunnen focussen. Verder kwamen er ook een aantal gewaarwordings-, communicatie- en yogaoefeningen aan bod. Het is immers belangrijk dat je met een beginnersgeest kan luisteren naar anderen, zeker in een probleemsituatie. Hoe ga je er integer mee om? Tezelfdertijd is de workshop ook sterk zelfreflectief. Wat kom ik allemaal tegen in mezelf? De stilte is daarbij van een immens belang.”

Vespers en lauden

Die stilte noemt ook Boulogne als een essentieel onderdeel van het programma. “Je 24 uur terugtrekken uit de wereld, de poort dichttrekken en even tijd maken voor jezelf, om helemaal tot rust te komen, dat is een bijzonder aantrekkelijk aspect. We leefden er ook

volgens de dagindeling van de abdijgemeenschap, aten samen met de broeders en ruimden mee af. De gezangen horen uiteraard bij die rust, dus men kon facultatief deelnemen aan vespers en lauden. Aan het eind van de tweedaagse hadden we tot slot een vraaggesprek met Eric Seghers, de voormalige prior van de abdij van Averbode, over de relatie tussen spiritualiteit en werk in de abdij en in de uitgeverij. Het was een beetje een experiment, maar de toeloop en de wachtlijsten bevestigden het succes.”