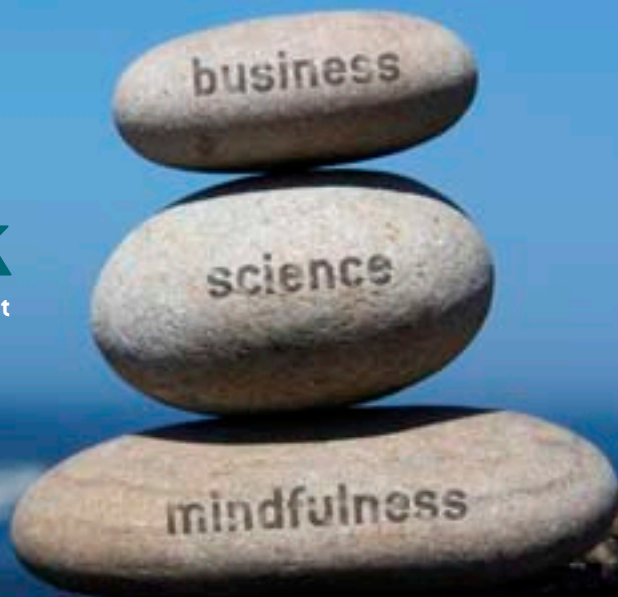




Mindfulness@work

No-nonsense, evidence based stress reduction & personal management



www.itam.be

Wat is mindfulness?

Mindfulness is een aandachtstraining, gebaseerd op eeuwenoude Oosterse technieken. De Westerse cognitieve psychologie verrijkte ze tot een no-nonsense, praktijkgerichte stressaanpak en burn-outpreventie. Voor wie geen onmiddellijke problemen ervaart, kan mindfulness ook functioneren als optimalisatieprogramma.

OPTIMAAL FUNCTIONEREN

(krachtig, performant, authentiek)



NORMAAL FUNCTIONEREN

(stress)



PATHOLOGISCHE FUNCTIONEREN

(burn-out, futloos, angstig...)

Bewuste keuzes

Mindfulness verwijst naar de ontwikkeling van aandacht in het huidige moment zonder het onmiddellijk beredeneren en veroordelen van de ervaring. Wanneer we mindful zijn, leren we omgaan met wat zich aandient. We worden nieuwsgierig en leren iets over de situatie of over onszelf. Mindfulness laat ons toe te focussen zonder afleiding, zonder zaken te vergeten. Dit met een voortdurende bewuste gewaarwording van nieuwe gebeurtenissen of prikkels. Mindless staat daarbij in schril contrast. We leven op automatische piloot en dat leidt tot gewoontepatronen in gedachten en in reacties. Door Mindfulness te cultiveren staan we met meesterschap in het leven. We krijgen meer keuzes en mogelijkheden om situaties te beantwoorden en te beïnvloeden.

“Ik ben een manager en ik wil concrete resultaten zien”.

Dan ging hij rustig zitten en sloot zijn ogen...

D. Jakubowski, vice president United Online (Business Week)



Gefundeerde beslissingen

Dr. Jon Kabat-Zinn, stichter van de Stress Reduction Clinic aan de University of Massachusetts Medical Centre, legt uit:

“Deze vaardigheid om effectief met stress om te gaan, om goed gefundeerde beslissingen te nemen, om onze creatieve mogelijkheden te benutten en om deze toe te passen in een veeleisende en uitdagende business context hebben allemaal dezelfde basis: een sterke aanwezigheid in de situatie die zich voordoet op het moment dat ze zich voordoet.”

Being really present is the art of all arts
Jack Kornfield

Talenten aanscherpen

We kunnen het vrij letterlijk stellen. Enkel wanneer we aandachtig aanwezig zijn in het nu kunnen we onze talenten aanscherpen en

- o gewoontepatronen doorbreken en de automatische piloot **stoppen**
- o onszelf, anderen en de stroom van informatie juist **zien**
- o ons een vollediger beeld van de situatie vormen en **begrijpen**
- o **kiezen** voor meer effectieve en efficiënte oplossingen

Leren stoppen, zien, begrijpen en kiezen zijn kernkwaliteiten van mindfulness en hebben diepgaande implicaties voor de continue groei van individuen en organisaties.

Mindfulness en wetenschap

Aandachtstraining heeft een krachtige invloed op hoe mensen in het leven staan. Dit wordt aangetoond in honderden wetenschappelijke publicaties. Mindfulness beïnvloedt op een positieve manier hoe mensen denken, hoe ze in relatie staan met andere mensen en hoe ze omgaan met hun emoties, met hun werk, met gezag en vooral, met stress.

- ↑ interne motivatie
- ↑ arbeidsinzet
- ↑ concentratie
- ↑ creativiteit
- ↑ emotionele intelligentie

- ↓ stress
- ↓ piekeren
- ↓ absentisme
- ↓ angst
- ↓ slapeloosheid

***Het Mind/Body Instituut van de Harvard Universiteit
toonde aan dat mindfulness oefeningen in bedrijven leiden
tot sterkere concentratie, een gevoelige daling van
het stressniveau en een betere intuïtie.***

[Business Week]



***Our findings indicate that a short training program in
mindfulness has demonstrable effects on brain and immune
functions. [Psychosomatic Medicine, 2003]***

Mentale Fitness

Net zoals u in een fitnesszaal uw spieren traint, kunt u uw mentale capaciteiten en veerkracht trainen. Dankzij de mindfulness technieken ontwikkelen uw medewerkers opmerkzaamheid en inzicht. Ook hun stressbeleving vermindert drastisch.

Verbluffende resultaten

De resultaten zijn vaak verbluffend, zelfs bij een kortlopende training. Uw medewerkers voelen zich beter in hun vel en gaan rustiger met de werkdruk om. Ze communiceren op een zuivere manier en hebben hun emoties beter onder controle. Dit voorkomt conflicten op de werkvloer. Uw medewerkers krijgen een zuivere taakspanning en weten zichzelf opnieuw inhoudelijk te motiveren.

Praktijkgetuigenissen

- "Ik heb hier verschillende toepasbare technieken aangeleerd"
- "Sinds deze training zijn er veel minder conflicten op het werk"
- "De ergernissen op het werk bepalen mijn omgang met de mensen niet meer"
- "Zelfs als ik een taak niet prettig vind, leerde ik deze met volle interesse uitvoeren"
- "Door deze vorming word je bewust van de impact van negatief denken"
- "Ik ben minder snel afgeleid en beter in staat om mij langdurig te concentreren"

Mindfulness in business

Door mindfulness ben je in staat opnieuw in het moment te komen. Als je aan het werk bent, dan ben je aan het werk, volledig. Als je thuis bent, dan ben je thuis, volledig. Deze eenvoudige training vermindert de dagelijkse stress met twintig procent.*

Mindful stressreductieprogramma

U wilt het absentisme in uw bedrijf aanpakken? U wilt uw mensen constructief leren omgaan met de druk van deadlines en een snel veranderende werkomgeving? Dan kiest u voor het mindfulness stressreductie programma.

U en uw medewerkers leren stress herkennen en ermee omgaan. U leert uw creativiteit aan te boren en uw concentratie te verbeteren. U krijgt inzicht in uzelf, verbetert uw communicatie en gaat soepeler samenwerken met collega's. U en uw medewerkers voelen zich meer verbonden met de taak, motiveren zich inhoudelijk en gaan beter om met obstakels.

Nieuw! Mindfulness Low Dose, een effectief oefenprogramma. Tijdens de middagpauze leren we u medewerkers Mindfulness aan via korte oefeningen.

Mindful communiceren en samenwerken

U wilt mensen beter laten samenwerken door een effectievere communicatie en conflictaanpak? Mindful communiceren helpt u hierbij. Uw mensen krijgen een dieper inzicht in communicatie en de invloed die ze daarop kunnen uitoefenen. Ze worden zich scherper bewust van hun eigen manier van communiceren en het effect hiervan op collega's. Conflicten hoeven niet meer te escaleren en worden omgezet in leermomenten voor het werk. De creativiteit van het team neemt toe.

Mindful leiderschap

U wilt een krachtig en authentiek leiderschap tot ontwikkeling brengen in uw onderneming? U wilt uw leidinggevenden ondersteunen om hun people management vaardigheden optimaal te ontplooiën en in te zetten?

In het programma Mindful leiderschap worden leidinggevenden zich scherper bewust van hun leiderschapsstijl en de impact hiervan

* Mindfulness Based Treatment Approaches, Dr. Ruth Bear, 2009.

op hun omgeving. Dankzij mindfulness leren uw managers zichzelf beter aan te sturen om de people management technieken op een authentieke manier te hanteren naar hun team. Bovendien komen ze sneller tot creatieve doorbraken in moeilijke situaties. Het resultaat hiervan zijn bezielende leiders en een verhoogde betrokkenheid en motivatie bij de medewerkers.

Mindful coachen

U werkt met interne coaches en wil hen een extra ondersteuning geven om optimale coachingsresultaten te boeken? Volle aandacht en een scherpe geest zijn essentiële vaardigheden bij coaches. Mindful coachen helpt uw coaches om in complexe situaties een helder overzicht en inzicht te bewaren. Ze slagen erin accuraat in te schatten wat de coaches nodig hebben en zo op het juiste moment de meest gepaste interventies te doen. Bijkomend leren uw coaches ook om op een optimale manier met hun eigen energie om te gaan. Zo vervullen zij een voorbeeldfunctie voor alle medewerkers van het bedrijf.

***De gewone geest is als het verstrooide licht
van een zwakke gloeilamp
De geconcentreerde, meditatieve geest is als
een krachtige laserstraal***



Mindfulness in business

De IT-sector is berucht om zijn burn-outs. De deadlines zijn scherp en de werkomgeving (...) gespannen. Door de training (...) heb ik ontdekt dat er ook zaken zijn die belangrijk zijn maar niet dringend. Ik werk nu wellicht efficiënter dan vroeger en word minder afgeleid.

P Verzele, senior project manager Unisys Belgium (Bizz Magazine)

Maatwerk

In al onze programma's is mindfulness de centrale motor. Onze programma's zijn praktisch, doelgericht en down-to-earth. Ze zijn wetenschappelijk onderbouwd en bewezen reeds hun praktische waarde. Afhankelijk van uw behoefte werken we een totaalprogramma uit. Van een mindfulness break tijdens de middagpauze, over een programma van enkele weken met continue opvolging tot een intensief programma gespreid over één week en op locatie. U kiest.

Creatieve interventies

- Mindvolle breaks: tussen vergaderingen of tijdens de middagpauze
- Lezingen en presentaties
- Kennismakingsworkshops met praktische oefeningen

Mindvolle bedrijven

Nationaal:

Procter & Gamble, Unilever, Unisys, Heinz, Colruyt, Alcatel, Proximus, Belgacom, Duomedia, FOD Defensie, Euromut, UZ Gent, Veritas, European Bridges Consulting...

Internationaal:

Deutsche Bank, Apple computers, Google, McKinsey, Texas Instruments, United Online, AOL Time Warner, Astra Zeneca...

Professioneel trainersteam

Het ITAM team bestaat uit ervaren trainers met een achtergrond in het bedrijfsleven als coach of trainer, bedrijfspsycholoog, marketingmanager, journalist, consultant... Check hun CV en ervaring met mindfulness op www.itam.be.

Geïnteresseerd?

In een minfulnesstraining die uw werkomgeving verandert?

Surf naar www.itam.be of bel ons voor een vrijblijvende afspraak. Samen bekijken we hoe en wanneer we de stress in uw werkomgeving aanpakken en de personal performance van uw mensen verbeteren.

☎ 09 387 00 45 (secretariaat)
 0476 92 72 53 (Katleen Janssens)
 0486 06 05 01 (Björn Prins)

✉ info@itam.be
www.itam.be

Agenda

18 juni	
Eye-opener: Mindfulness voor bedrijven	Gent (19u30)
28-29-30 augustus	
Intensieve kennismaking met Mindfulness	Bever
5-12-19 oktober	
Mindful communiceren	Gent
9 oktober	
Congres: Mindfulness in ruim perspectief met o.a. interactieve lezing door Erik Van Vooren, workshop rond authentiek leiderschap en onderzoek rond de effectiviteit van werkgerelateerde aandacht (i.s.m. KUL)	Gent
18 november	
Eye-opener: Mindfulness voor bedrijven	Brussel (12u-13u)
Of binnenkort in uw bedrijf?	

zeer gespannen

gespannen

kalm

ontspannen

Hou je duim ongeveer 10 seconden op het vierkantje en lees de stressscore af.