MINDFULNESS OP HET WERK

Klantwaardering

8,7

MAATWERK VITALITEITSPROGRAMMA VOOR EEN BEWUSTE EN GEZONDE WERKOMGEVING

Individuele training | groepstraining | workshops

NeverMindzz
MINDFULNESS & COACHING

Wetenschappelijk bewezen

DE KRACHT VAN MINDFULNESS

Steeds meer bedrijven ontdekken de kracht van mindfulness. Mindfulness wordt onder andere ingezet in het kader van mentale fitheid, stress en burn-out, verzuimpreventie en re-integratie. Er zijn verschillende mogelijkheden. Van inspirerende mindfulness workshop tot mindfulnesstrainingen op maat. Altijd nuchter, inspirerend, concreet en gebaseerd op wetenschappelijke onderzoeken naar stress en mindfulness.

Waarom mindfulness binnen bedrijven?

Het snel groeiende aantal wetenschappelijke publicaties bevestigt dat mindfulnesstraining in organisaties positieve effecten heeft op de gezondheid, effectiviteit en de houding van de werknemers.

Bedrijven die hun medewerkers een achtweekse mindfulnesstraining aanbieden zien het ziekteverzuim en het risico op stress en burn-out van hun medewerkers afnemen, en het algemene welbevinden en de tevredenheid van medewerkers toenemen.

Werknemers voelen zich energieker en ervaren een betere werk-privé balans.

Professionals die mindfulness beoefenen:

✓ werken effectiever
✓ zijn stressbestendiger
✓ hebben minder last van negatieve gedachten
✓ kunnen zich beter focussen en concentreren
✓ communiceren effectiever
✓ kunnen beter omgaan met conflicten
✓ zijn creatiever en innovatiever
✓ hebben meer werkplezier
✓ hebben meer overzicht in complexe situaties
✓ kunnen beter prioriteiten stellen
✓ hebben minder stress-gerelateerde klachten
✓ kunnen dichter bij zichzelf blijven

Lees meer over de wetenschappelijke onderzoeken naar mindfulness op www.nevermindzz.nl/wetenschap

Maatwerkprogramma

DE MINDFUL WERKEN TRAINING

De mindful werken training is een incompany programma speciaal voor ondernemende professionals. In de mindful werken training gaan we in 8 sessies aan de slag met het trainen van de mind. Dit programma wordt vaak ingezet op basis van vrijwillige inschrijving zodat alleen die collega's meedoen die ook echt commitment durven en kunnen geven aan het programma. Zo bereiken we in 8 sessies diepgang en werkelijke verandering.

In een groep of individueel

Persoonlijke aandacht en veiligheid is erg belangrijk, daarom bestaat een groep uit maximaal 6 deelnemers. We besteden de oefeningen met elkaar na, waarbij het niet nodig is om uitgebreid persoonlijke ervaringen te delen in de groep om optimaal resultaat uit de training te halen. De training bestaat uit 8 sessies van 2 uur.

Individuele training
Soms geven mensen de voorkeur aan individuele training waarbij meer ruimte is om persoonlijke thema's verder uit te diepen. De 1-op-1 mindfulnesstraining bestaat uit 8 sessies van ongeveer 75 minuten in mijn praktijk of op locatie.

8 belangrijke thema's

De mindful werken training behandelt iedere sessie een ander thema. Aan bod komen:

✓ bewust leven in plaats van op de automatische piloot
✓ omgaan met obstakels
✓ eigen grenzen (h)erkennen
✓ leren over stress en je eigen stress-signalen
✓ omgaan met stress: veranderen of accepteren
✓ gedachten zijn geen feiten
✓ hoe kan ik het beste voor mezelf zorgen?
✓ gebruiken wat je hebt geleerd

TNO rapport

CIJFERS & FEITEN

Jonge werknemers van 25 t/m 35 jaar hebben relatief vaak burn-out klachten, namelijk 17%. Dit zijn 240.000 jonge werknemers.

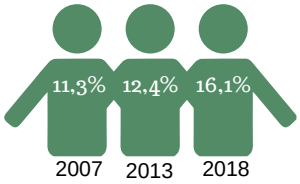
36%
verzuim door werkstress

1 MILJOEN
Nederlanders heeft burn-out klachten

(bron: TNO Factsheet werkstress)

Burn-out klachten

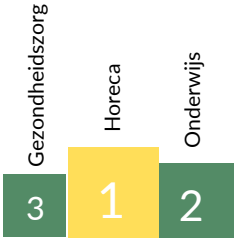
sinds 2013 stijgt het aantal burn-out klachten. Dit is een van de grootste gezondheidsproblemen op het werk.



% werknemers met burn-out klachten

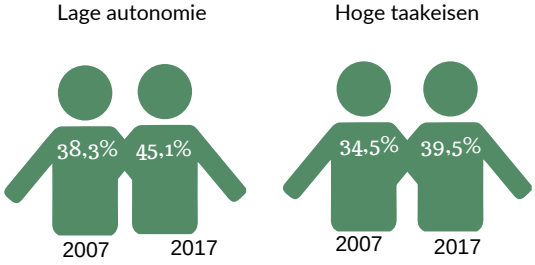
Risicovolle sectoren

In de horeca, het onderwijs en de zorg is het risico op burn-out het sterkst gestegen.



Veroorzakers

De stijging in burn-outklachten hangt vaak samen met een dalende autonomie en stijgende taakeisen.



bron: CBS/TNO, Arbobalans 2018

Arbeidsrisico's

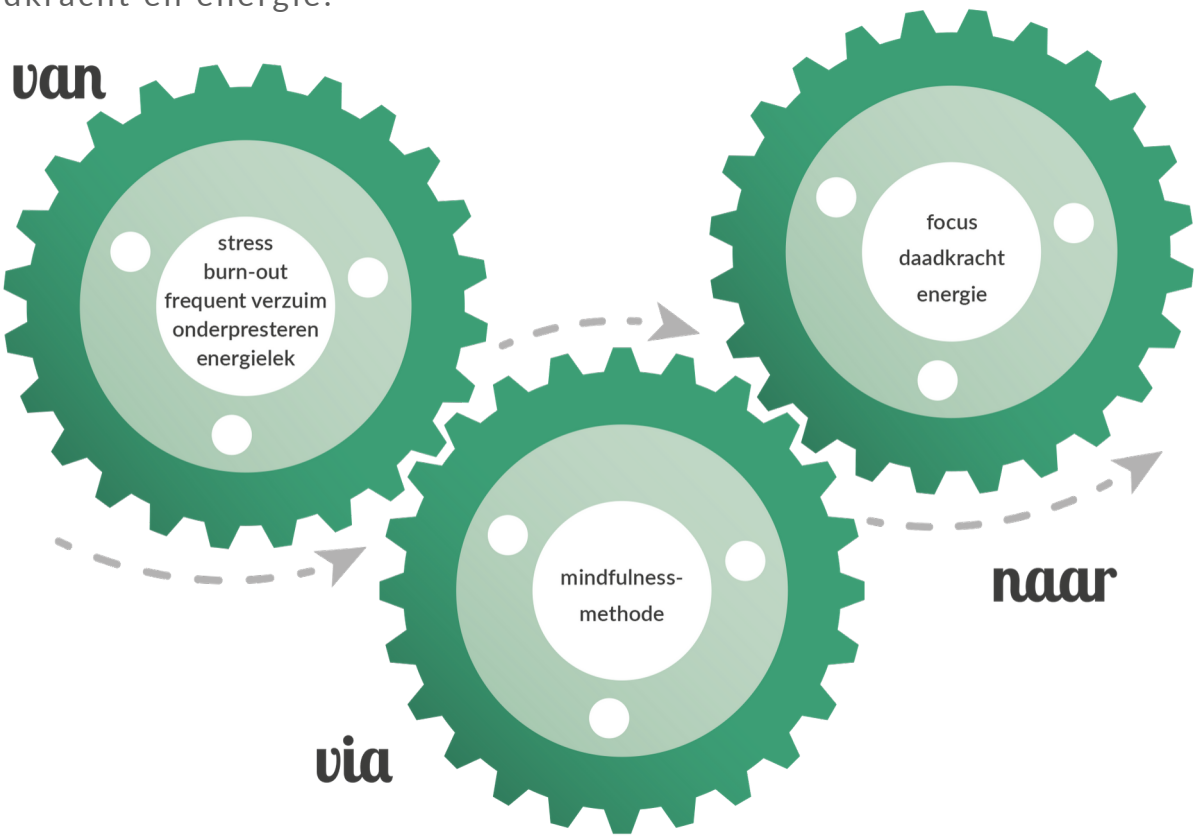
Werkgevers zien werkdruk (48%), fysieke belasting (35%) en/of beeldschermwerk (29%) als belangrijkste arbeidsrisico's.

Werknemers hebben vooral behoefte aan maatregelen tegen werkdruk en werkstress (57%), klachten van arm, nek en schouders (KANS; 42%), fysiek en emotioneel zwaar werk (beide 34%).

Bewezen effectief

DE MINDFULNESS METHODE

In acht weken naar meer focus, daadkracht en energie!



"Ik ervaar meer rust, ben zekerder en kan meer uit het moment halen"

Tom (32) - Accountmanager

"Ik heb het altijd al lastig gevonden om echt met aandacht aanwezig te zijn bij de dingen die ik doe en bij wat ik voel. Ik keek veel terug op het verleden, maar vooral vooruit naar de toekomst. Dit gaf onrust en soms spanning. Ik kon niet volop genieten van het leven, zowel privé als op het werk."

Lees het hele verhaal op www.nevermindzz.nl/tom

Mindfulness op maat

WERKWIJZE EN TIJDPAD

Samen maken we een maatwerkprogramma dat bij uw organisatie en medewerkers past. Een concreet en praktisch stappenplan naar meer vitale medewerkers.

1

Individuele intake

Persoonlijk met iedere deelnemer

- intakeformulier en vragenlijst over hoogsensitiviteit (HSP)
- persoonlijk gesprek over motivatie, verwachtingen en het plan van de mindfulnesstraining
- mogelijke combinatie met HSP-analyse

2

Achtweekse mindfulnesstraining

Individueel of in een groep

- 8 wekelijkse bijeenkomsten
- individueel of in een groep
- zelf thuis oefenen

3

Tussentijds individueel gesprek

Halverwege de training

- persoonlijk adviesgesprek over voortgang, inzichten en eventuele valkuilen (bij groepstraining)

4

Eigen oefenprogramma

Mindfulness in de dagelijkse praktijk

- deelnemers blijven mindfulness integreren in de dagelijkse praktijk (werk en privé) met eigen oefenprogramma

5

Terugkomsessie

Acht weken na afsluiting

- met de groep (of individueel) ervaringen uitwisselen, kennis en praktische oefeningen opfrissen en verdiepen.

6

Eindevaluatie

Eindgesprek opdrachtgever

- Evaluatie en eventuele vervolgafspraken

Josette (39) - GZ-psycholoog

BURN-OUT? MINDFULNESS!

"Ik zat ziek thuis met een heftige burn-out, waar ik maar wat graag van af wilde. Er moest een manier zijn om mijn lichaam beter te leren voelen en te begrijpen. Een oplossing waarmee ik kon werken aan mijn herstel. Ik had wel eens eerder over een mindfulnesstraining gedacht, maar ik ervaarde een drempel en de nood was steeds niet hoog genoeg. Blijkbaar veroorzaakt mijn klachten eerst nog heftiger worden. De burn-out gemaakt dat ik niet meer voor mezelf kon weglopen.

"Ik heb geleerd veel eerder op de rem te trappen"

Josette (39) - GZ-psycholoog

Ik merkte al snel dat er veel onrust en ongeduld in me zat. Altijd druk bezig, altijd snel willen, mezelf niet de tijd gunnen voor een korte pauze maar altijd doorgaan met rennen en vliegen. De lessen bij Sabiene maakten dat ik de training ook echt vol hield. Thuis had ik het oefenen anders al lang opgegeven. Ik zou denken: "Wat saai en wat duurt de oefening lang." Maar juist het blijven oefenen ondanks mijn onrustige lijf en mijn hoofd vol gedachten was de beste les die ik kon krijgen: ik werd hard geconfronteerd met mezelf. Die onrust en het ongeduld waren precies de oorzaak van mijn burn-out!
Dat ik nooit eens echt tijd nam voor mezelf, maar altijd iets van mezelf moest doen.

Ik heb geleerd mijn leven vaker op de rem te zetten. Ik deed altijd heel hard mijn best om te proberen dichter bij mijn gevoel te komen. Ik vond dat altijd heel ingewikkeld, maar ik heb nu gemerkt dat het helemaal niet ingewikkeld is. Je gevoel is altijd dichtbij. Je hoeft alleen maar even te stoppen met wat je aan het doen bent en op te merken wat er is. En jezelf af te vragen wat je op dat moment nodig hebt.
Mindfulness heeft me geleerd om te zijn in plaats van altijd maar te doen. Het heeft me veel dichter bij mezelf gebracht."

Lees het hele verhaal op www.nevermindzz.nl/josette

Workshops en coaching

HOOGSENSITIVITEIT OP HET WERK

Ongeveer 20% van uw medewerkers is hoogsensitief. Zij zijn niet alleen gevoeliger voor fysieke, emotionele en/of sociale prikkels, maar verwerken deze prikkels ook veel intensiever dan niet-hoogsensitieve mensen. Inmiddels wordt al ruim 20 jaar wetenschappelijk onderzoek gedaan naar hoogsensitiviteit. Een waardevolle eigenschap met veel kwaliteiten, maar ook met een kwetsbaarheid voor stress.

Kwaliteiten van HSP

Hoogsensitieve mensen zijn loyale, waardevolle medewerkers. Ze:

✓ zijn **zorgvuldig**
✓ nemen **weloverwogen beslissingen**
✓ zijn **analytisch**
✓ zijn **creatief** en **oplossingsgericht**
✓ houden **rekening met anderen**
✓ zetten het **groepsbelang voorop**
✓ **zien details** die anderen niet opvallen
✓ **overzien de context** van de situatie
✓ hebben **meer hersteltijd nodig**
✓ **zorgen minder goed voor zichzelf** dan voor een ander
✓ zijn daardoor **gevoeliger voor stress** en **burn-out** (of **bore-out**!)

De relatie met stress, burn- of bore-out

Vanwege de intense verwerking van alle prikkels ligt bij HSP steeds overprikkeling op de loer. Dit kan zich uiten in stress-gerelateerde klachten en burn-out. Ook faalangst, perfectionisme en onzekerheid komen vaak voor.

Een groep hoogsensitieve mensen is juist snel **onderprikkeld:** de **High Sensation Seekers (HSS)**. Zij lopen juist kans op een **bore-out,** bijvoorbeeld wanneer zij zich vervelen op het werk.

Ik bied hoogsensitieve medewerkers een uitgebreide HSP-analyse en eventueel extra individuele coaching.

Hoogsensitiviteit en werkstress

CIJFERS & FEITEN

Ongeveer 20% van uw medewerkers is hoogsensitief. Hoogsensitieve personen (HSP) merken vrijwel alles in hun omgeving op. Vervolgens verwerken zij al die prikkels diepgaand. Met het risico op (dagelijkse) overprikkeling tot gevolg. HSP worden vaak erg gewaardeerd vanwege de kwaliteiten die horen bij de karaktereigenschap, maar lopen een verhoogd risico op stress, burn-out of juist bore-out! Een aantal onderzoeksresultaten:

Wat hsp nodig hebben op de werkplek

- Goede sfeer, verbinding en harmonie
- Betekenisvol werk
- Voldoende vrije tijd om te herstellen
- Positieve feedback en waardering

84%
heeft begrip van de manager en collega's nodig

54%
voelt zich niet begrepen op het werk

De kenmerken van HSP

Uit onderzoek onder 5500 HSP blijkt:

✓ HSP leveren hogere prestaties, maar bereiken ook een hoger stressniveau
✓ HSP willen het voor iedereen goed doen
✓ HSP worden beïnvloed door emoties van anderen
✓ HSP nemen te weinig rust
✓ HSP voelen dat ze meer geven (investeren) dan ze (waardering) ontvangen

Lees meer over hoogsensitiviteit op www.hoogsensitief.nl

"De diepgaande verwerking van alle prikkels op het werk leidt bij HSP tot meer stress"

Esther Bergsma - Sociaal wetenschapper

"Ik was geïnteresseerd in de vraag waarom goed gekwalificeerd personeel ziek of burn-out raakt en welke rol hun hoogsensitiviteit daarin speelde. Via mijn netwerk mobiliseerde ik 5500 HSP'ers over de hele wereld. Het leverde belangrijke inzichten op die ervoor kunnen zorgen dat HSP'ers meer tot hun recht komen op het werk. Vooral een goede sfeer, betekenisvol werk en genoeg vrije tijd zijn belangrijk. Belangrijker dan een hoog salaris."

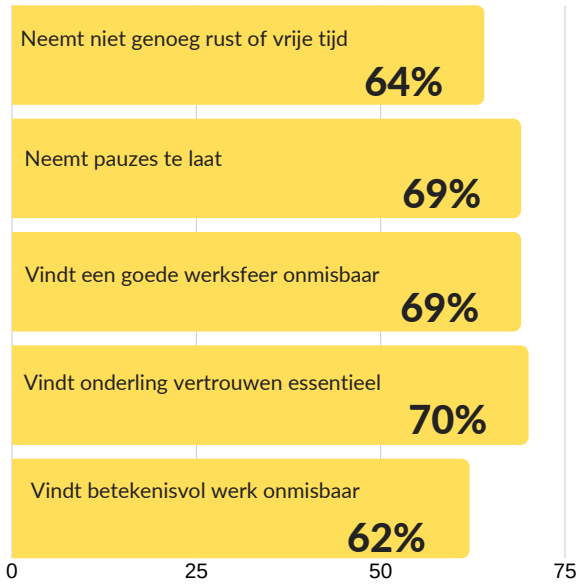
79%
wil graag complimenten en waardering

75%
wil graag flexibele uren

(bron: Esther Bergsma, 2018)

Mindfulness en hoogsensitiviteit

Hoogsensitieve mensen zijn niet alleen gevoelig voor interne en externe prikkels, maar verwerken die prikkels ook veel intenser. Ze zitten vaak veel in hun hoofd, hebben de neiging tot veelvuldig piekeren, slapen (daardoor) slecht, doen langer over het maken van keuzes, ervaren sneller stress en verhoogde spierspanning en glijden bij langdurige overprikkeling vaak makkelijk af tot overspannenheid of uiteindelijk zelfs burn-out.



(bron: Esther Bergsma, 2018)

"Mindfulness heeft me veel dichter bij mezelf gebracht"

Josette (39) - GZ-psycholoog

Met behulp van mindfulnessoefeningen leren ze om zich eens even niet op de buitenwereld te richten en rekening te houden met de verwachtingen van anderen. Ze leren zich naar binnen te keren en contact te maken met de eigen gedachten, gevoelens, emoties en lichaamssensaties.

Vaak heeft dat tot gevolg dat het (hoogsensitieve) brein tot rust komt en lichaam en geest ontspannen. De overprikkeling verdwijnt en de HSP kan weer profiteren van de kwaliteiten die hoogsensitiviteit met zich meebrengt, zoals het intens kunnen genieten, creatief kunnen denken, kansen en mogelijkheden kunnen zien, zich goed kunnen inleven in anderen, goed analytisch kunnen denken en goed op zichzelf kunnen reflecteren.

Sabiene Seip - Nevermindzz

OVER MIJZELF

“Tijdens mijn burn-out in 2008 kocht ik een boek over mindfulness. Mijn hoofd was echter te vol en het boek belandde ongelezen in de kast. In 2014 haalde ik het er weer uit tijdens een moeilijke periode. Ik werd gegrepen door de eenvoud en kracht van de mindfulnessoefeningen. Ik volgde zelf een achtweekse mindfulnesstraining MBSR/MBCT en dat heeft mijn leven compleet veranderd. Mijn volle hoofd werd leeg en de stress verdween uit mijn lijf. Mindfulness helpt me met meer rust en aandacht in het leven te staan. Dat gun ik iedereen!

"Mindfulness maakt je volle hoofd leeg"

Sabiene Seip - Mindfulnesstrainer en HSP-coach

Ervaring

Voordat ik mijn praktijk voor mindfulness en HSP-coaching startte, werkte ik ruim 22 jaar als communicatieadviseur in het bedrijfsleven en de zorg. Ik ben opgeleid tot gevorderd mindfulnesstrainer en gespecialiseerd in 'mindfulness en werk' en 'mindfulness en stress/burn-out'.

Daarnaast ben ik gecertificeerd HSP-coach (hoogsensitiviteit).

Kwaliteitskeurmerk

Ik ben categorie 1 lid van de VMBN, de beroepsvereniging voor mindfulnesstrainers in Nederland en Vlaanderen. Daarmee voldoe ik aan de eisen van zorgverzekeraars voor een (gedeeltelijke) vergoeding via hun aanvullende zorgverzekering.
Klanten waarderen mijn trajecten gemiddeld met een 8,7."

VMBN
Vereniging Mindfulness Based Trainers Nederland en Vlaanderen
Trainer categorie 1

MEER INFORMATIE?

Klantwaardering

8,7

NEEM VRIJBLIJVEND CONTACT OP:

Sabiene Seip | 06-30341410 | info@nevermindzz.nl | nevermindzz.nl

NeverMindzz
MINDFULNESS & COACHING