

De rol van mindfulness-praktijken in organisaties



Introductie ◀◀

Onderzoeksdoel 🎯

- 📈 Mentale gezondheid → stress op het werk
- 💡 Mindfulness
- 🧠 Rol van mindfulness-praktijken in organisaties
- 📊 Effecten op werknemers & kritiek op mindfulness

Methodologie ⚙️

- 📋 Kwalitatief onderzoek → ervaringen
- 🗣️ Interviews → werknemers en mindfulness-trainers
- 📝 Auto-etnografie → deelname aan MBSR-training

? “Hoe ervaren werknemers de deelname aan mindfulness-trainingen binnen organisaties?” ?

Resultaten 📺

Vooroordelen 🧠

- “Zweverig”
- Drempel voor werknemers om deel te nemen
 - ↳ Onvoldoende geïnformeerd
 - ↳ Taboe

Vóór een mindfulness-training

Redenen van deelname 🌟

- Burn-outklachten = 🧠
- Nieuwsgierigheid = 🧠
- ➡️ Gemak via het werk

Wat is mindfulness? 🧘

- “Manier van leven”
- Aanleren via training
- ➡️ Niet gefocust op werk(stress)

Tijdens een mindfulness-training

Oefening baart kunst 🤸

- Oefeningen prettig en rustgevend
- 🧠 Oefenen WEL
 - ↳ Drijfveer: mentale toestand
- 🧠 Oefenen NIET
 - ↳ Geen drijfveer

Rollercoaster van emoties 😊😞

- Spanning/onwennig/bedenkingen
- Aangenaam en ontspannen
- 🧠 Blijven op hun honger zitten
- 🧠 Onprettige ervaring

Training in groep 👥

- Trainers: individueel beter
- Werknemers: in groep leuker
- Werkrelatie drempel voor 🧠

Leerrijk 🧠

- 7 Belangrijke lessen
- 🧠 Tips om met stress om te gaan
- 🧠 Levensveranderende inzichten

Toepassing verwatert ↻

- Gebrek aan mindfulness-activiteiten
 - ↳ Discipline, tijd en inspanning
- 🧠 Af en toe ter ontspanning
- 🧠 Fluctueert naargelang mentale toestand

Na een mindfulness-training

Verkeerde beweegredenen ✖

- Quick-fix om stress aan te pakken
- Rendement verhogen
- ➡️ Niet de insteek van mindfulness-trainers

Conclusie ▶▶

Positieve ervaring 👍

- Oefeningen prettig en rustgevend
- Aangenaam en ontspannen gevoel
- Voorstander van groepstrainingen
- 🧠 Tips om met stress om te gaan
- 🧠 Levensveranderende inzichten

Effectief als remedie tegen burn-outklachten 🎯

- Veel tijd en inspanningen vereist
- Enkel 🧠 zijn hiertoe in staat
- Maximaal genieten van voordelen mindfulness
- Impact van mindfulness-training veel groter