Mindful@work bij Groep Ubuntu

In het kader van het werkgelegenheidsplan oudere werknemers (CAO 104), heeft Groep Ubuntu onderzoek uitgevoerd naar de werkbaarheid en de psychosociale aspecten bij hun medewerkers. Eén van de acties die hieruit voortvloeide is het uitwerken van een preventie beleid voor burn out.

Naast het werk anders organiseren - wat je als werkgever kan doen door aandacht te schenken aan de afstemming werk-privé, het inzetten van talenten of het creëren van actieve jobs en loopbanen - kan de medewerker ook zelf veel doen. Het belangrijkste aspect hierin is 'zelfzorg'. Naast enkele praktische ingrepen op de werkvloer zoals bereikbaarheid, gebruik van smartphone, … gaat het vooral om jezelf te wapenen en sterker te maken. Daarom heeft Groep Ubuntu gezocht naar een concrete training die niet informerend is maar echt aan de slag gaat met jezelf. De beste match met de vraag hebben zij gevonden bij Itam en hun training Mindful@work.

Mindful@Work is een wetenschappelijk onderbouwde aandachtstraining die zowel leidinggevenden als werknemers in grote en kleine bedrijven leert omgaan met stress, piekeren en slapeloosheid. Deze training helpt burn out voorkomen, stimuleert het probleemoplossend vermogen en bevordert authenticiteit bij managers.

Om een optimaal resultaat neer te zetten werkt Itam in drie stappen:

1. Tijdens een **kennismakingssessie** kom je te weten wat mindfulness juist is, waar het toe dient, wat de wetenschappelijke achtergrond is,… Via een korte oefening ervaar je ook aan den lijve wat het effect ervan kan zijn. Op basis van deze informatie en ervaring kan je dan beslissen of deze training al dan niet iets is voor jou.
2. Tijdens een **intakegesprek** peilen we naar de motivatie, de persoonlijke objectieven, eventuele problemen en naar het engagement van de geïnteresseerde kandidaten. Op die manier kunnen we de training zoveel mogelijk aanpassen aan de behoeften van de deelnemers.
3. Dan pas gaat de eigenlijke **training** van start. De training bestaat uit 6 sessies van telkens 3 uur met maximum 15 deelnemers.

itam
institute for training of attention and mindfulness

09 387 00 45
info@itam.be
www.itam.be

Gezien de positieve resultaten gaat Groep Ubuntu ook verder aan de slag met Mindfulness.

Het is duidelijk dat je er niet alleen zelf beter van wordt, maar ook de mensen rondom jou. Het is niet gewoon af en toe oefenen, maar je merkt dat het evolueert naar een iets anders in het leven staan. Op een frissere manier, met meer helderheid en vrijheid. Dit laat je ook makkelijker toe om de stap naar de ander te zetten, met volle aandacht, zonder vooroordeel en met een zekere mildheid. Net wat Groep Ubuntu ook beoogd in de ondersteuning naar haar cliënten en de eigen 'Ubuntu lifestyle'.

Groep Ubuntu heeft Mindfulness - met een eigen expert uit de werking - vertaald naar de eigen werkcontext als meerwaarde in het ondersteunen van mensen met een beperking, zowel naar medewerkers als cliënten. Deze kennis delen wij zoals steeds met andere organisaties via vzw EPO_2.

epo2 training, advies & ondersteuning

056 64 60 62
info@epo2.org
www.epo2.org