



Programma

Inleiding

Mensen zullen steeds langer doorwerken en de gemiddelde leeftijd op de werkvloer stijgt. Tegelijkertijd vragen economische en technologische ontwikkelingen om wendbaarheid van organisaties. Bedrijven en organisaties die werk maken van de gezondheid, betrokkenheid en ontwikkeling van hun medewerkers, plukken daar vaak direct de vruchten van. Het zorgt voor meer werkplezier, minder ziekteverzuim en een hogere arbeidsproductiviteit. (MSZ)

De arbeidsmarkt van nu vraagt om werknemers die zelfredzaam zijn, mee kunnen bewegen en daarbij hun eigen grenzen bewaken. Hoe groter de mentale veerkracht, hoe makkelijker ze om kunnen gaan met veranderingen op het werk en in hun leven. En daar worden ook organisaties beter van. Die mentale veerkracht is op allerlei manieren positief te beïnvloeden. (Arbo unie).

Vitaliteit omvat de dimensies energie, motivatie en veerkracht, waarbij energie wordt gekenmerkt door zich energiek voelen, motivatie door doelen te stellen in het leven en moeite te doen om deze te behalen, en veerkracht het vermogen om met de dagelijkse problemen en uitdagingen van het leven om te gaan. (TNO)

Dit project biedt een uniek totaaltraject aan die de medewerker op zowel mentaal als fysiek vlak sterker en gezonder maakt. Er ontstaat meer bewustzijn op (knellende-) patronen op gedragsniveau en de onderliggende overtuigingen. Vervolgens zullen medewerkers bewustere keuzes maken in hun handelen op het gebied van (samen-) werken, bewegen en voeding. Hierdoor gaan medewerkers beter om met (lastige-) situaties, werken effectiever, bewegen en eten meer verantwoord. Onder het kopje "het project" zullen de verschillende onderdelen verder worden beschreven. De effecten van dit project zullen getoetst worden mbv de Vita-16, de Nederlandse vitaliteitsmeter, ontwikkeld door TNO.

Organisatie

Mijn naam is Maria Douwes-Hulzebos en ik ben bijna 10 jaar eigenaar van Cadran Solaire, en richt mij op het in beweging zetten van mensen. Ik ben gespecialiseerd in Mindfulness, Compassie en Persoonlijke Effectiviteit.

De afgelopen 10 jaar heb ik vele mensen getraind en gecoacht op dit vlak in onder andere het Erasmus Medisch Centrum Rotterdam, het UMCG en de Rijksuniversiteit van Groningen en daarnaast ben ik ook ontwikkelaar op deze gebieden. Zo heb ik de training “Compassie op het Werk” ontwikkeld nadat een student toegepaste psychologie is afgestudeerd op dit onderwerp in opdracht van Cadran Solaire. Daarnaast heb ik ook de training mindfulness eten ontwikkeld.

Door mijn HR achtergrond is de koppeling met organisaties en haar medewerkers altijd als vanzelfsprekend geweest. Ik heb 9 jaar gewerkt als HR-adviseur bij Defensie en heb daarna vele management trainingen ontwikkeld en verzorgd. De altijd prangende vraag hoe medewerkers gelukkig en gezond kunnen leven / werken en daarnaast optimaal kunnen bijdragen aan het bedrijfsresultaat heeft geleid naar het unieke vitaliteitsprogramma waarbij de mentale en fysieke gezondheid in een integraal programma duurzaam worden verbeterd.

Als fanatiek (hard)loopster heb ik ervaren dat (hard)lopen veel meer is dan alleen (hard)lopen. Het is vooral ook een mentale sport waarbij het denken enorm van invloed is. Anderzijds is het helpend in lastige periodes om lekker buiten te zijn en je hoofd leeg te lopen. (Hard)lopen zijn laagdrempelige manieren van bewegen, je kan het overal en altijd doen, en wanneer je dat volgens de ChiWalking methode doet is het ook meer ontspannen en minder blessure gevoelig. Daarnaast is het erg passend in een gezonde bewuste leefstijl.

Resultaat van het programma

Met het integrale programma Vitaliteit en Duurzame Inzetbaarheid zal de medewerker op zowel mentaal als fysiek vlak sterker en gezonder worden. Medewerkers zullen zich energiever voelen, gemotiveerder zijn en meer verkracht bezitten.

De subdoelen per programma onderdeel zullen hieronder beschreven worden.

Het Project

Het project bestaat uit 4 onderdelen die achter elkaar worden doorlopen, te weten:

1. De Mindfulness op het werk training - 8 wekelijkse bijeenkomsten á 2,5 uur

Uit effectonderzoeken blijkt telkens weer dat personen na het volgen van de training minder last hebben van klachten en symptomen, een positieve verandering in leefstijl ervaren, en een positiever beeld van zichzelf en van de omgeving ontwikkelen.

Resultaat: De Mindfulness training combineert voor de deelnemer:

- Positieve effecten van diepe ontspanning
- Toenemend inzicht in factoren die stress oproepen
- Toenemend vermogen om ondermijnende patronen te herkennen en te wijzigen
- Ontwikkeling van strategieën die ondersteunend zijn bij het “ het leren leven” met chronische ziekte, pijn, vermoeidheid en spanningsklachten.

2. De Compassie op het werk training – 8 wekelijkse bijeenkomsten á 2,5 uur

Deze training is een vervolg en verdieping op de Mindfulness training.

Op het werk komen lastige en pijnvolle momenten voor waarbij we het lastig vinden om daar mild mee om te gaan. We vinden dat we niet mogen klagen, zeuren, dat we door moeten. En zo blijven deze situaties vaak onbesproken en worden ze ogenschijnlijk vergeten. Maar van vergeten is geen sprake, ook al denken we er niet meer aan. Er is toch spanning opgebouwd en die spanning kan langer aanhouden dan we zouden willen of dan goed voor ons is.

Het kan ook zijn dat deze situaties wel in ons hoofd blijven zitten, en we worden gekweld door schaamte- en schuldgevoelens. In de basis helpende emoties maar vaak niet als zodanig ingezet, het kan ons enorm belasten.

Resultaat: Tijdens de training Compassie op de werkvloer krijg je op praktische wijze handvatten om met meer compassie en mildheid om te gaan met deze situaties. We oefenen veel situaties en daarnaast maak je je specifieke compassieoefeningen eigen die je na de training kan blijven beoefenen om de compassie en mildheid te blijven ontwikkelen waardoor er voor jou meer ontspanning en een hogere effectiviteit tijdens jouw werkzaamheden zal ontstaan.

3. ChiWalking – 4 wekelijkse bijeenkomsten á 2,5 uur

Resultaat ChiWalking: ChiWalking Combineert mindfulness met een ideaal houdingsconcept, terwijl ook de kernspieren in het lichaam worden versterkt.

- Focus van je geest, versterken van je kern
- Wandelen en bewegen met stabiliteit
- Verder en gemakkelijker wandelen
- Je fit en goed voelen

4. Mindful eten – 4 wekelijkse bijeenkomsten á 2,5 uur

Resultaat: Een gezond(er) eetpatroon ontwikkelen wat je écht voedt.

- Bewustwording wat er voor, tijdens en na het eten in je geest gebeurt
- Innerlijke oorzaken van je eigen eetpatroon ontdekken
- De effecten van je eetgewoonten ontdekken
- Bewustere en gezonde keuzes maken in je eetpatroon

Deze vier trainingen worden achter elkaar gevolgd en moet gezien worden als één traject.

Vervolgens zal er elk half jaar een terugkomdag worden georganiseerd waarbij de verschillende onderdelen in het programma opgenomen zijn. Dit zal de medewerkers helpen om de thema's actueel te houden en ter inspiratie.

De verschillende trainingen zijn ook als losse modules te volgen.