

mindfulness en focus voor bedrijven



voor optimale prestaties en een inspirerende bedrijfscultuur

I AM instituut

Technologische supergroei



- We hebben snellere communicatie dan ooit, meer computers en telefoonverbindingen, de technologische mogelijkheden zijn vertienvoudigd in de laatste jaren.

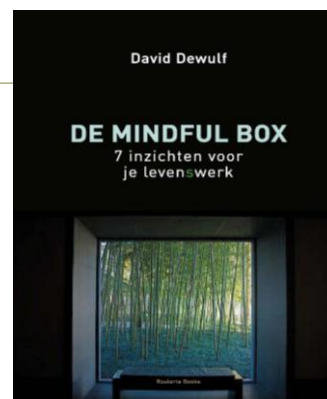


- Maar is de mens er gelukkiger op geworden?

MINDFULNESS...onthaasten

- In onze maatschappij is er een nieuwe vorm van agressie: overactiviteit en overwerken.
- De druk en haast van het moderne leven sleept ons mee in een multitude van conflicterende zorgen en prioriteiten
- ...zich overgeven aan alle eisen en vragen
-zich engageren in teveel projecten
- Dit activisme neutraliseert onze capaciteit voor vrede en innerlijke wijsheid

Bron Mindful gelukkig. 7 bronnen van innerlijke vreugde



De MINDFUL BOX

- 1. LOOK AT THE BOX
Principe van volledige aandacht.
- 2. UNDERSTAND THE BOX
Principe van onderzoek en begrip.
- 3. TAKE DISTANCE FROM THE BOX
Principe van wijsheid door los te laten.
- 4. THINK OUT OF THE BOX
Principe van creatieve intelligentie.

De MINDFUL BOX deel 2

- 5. ACT OUT OF THE BOX
Principe van onverschrokken actie.
- 6. FEEL THE BOX
Principe van empathie.
- 7. LIVE OUT OF THE BOX
Principe van time-out of the box

De 7 wijsheden van de BOX

- BOX 1. Het leven draagt imperfectie. Herinner je dat het enerzijds perfect is zoals het is en steeds ruimte heeft voor verbetering.
- BOX 2. Leer te accepteren wat je niet kunt veranderen en aan te pakken wat je kan veranderen. Je bent in controle en niet in controle, net zoals de rivier die stroomt zonder je toedoen. Je kunt wel peddelen.

De 7 wijsheden van de BOX

- BOX 3. Neem dagelijks tijd voor stilte. Onthaasten ligt aan de basis van zelfkennis, creativiteit en duurzaamheid.
- BOX 4. Vertrouw je potentieel. Je hebt meer antwoorden dan je denkt. En het is altijd OK om vragen te stellen en hulp te vragen.
- BOX 5. Het is OK om onzekerheid te ervaren. Het leven is veranderlijk. Laat jou dat niet tegenhouden. Accepteer dit en ga ervoor.

De 7 wijsheden van de BOX

- BOX 6. Het is OK om niet perfect te zijn. Accepteer je beperkingen en wees jezelf op ieder moment. Je respect voor de wereld, inclusief jezelf, is je geschenk.
- BOX 7. Het leven is kort. Geniet van het leven op ieder moment. Je hebt de capaciteit vrede en geluk in je leven te brengen. Dankbaarheid vormt de basis.

BOX 1 Look at the box !

- **Als iets je tegenzit, stop dan je bezigheden en geef er aandacht aan.**
- *Wat vraagt er nu aandacht in mijn leven?*
- *Zie ik iets over het hoofd?*

Stel die vraag voor alle aspecten van je leven. Op je werk kan het zijn dat je te druk bezig bent met één ding waardoor je andere belangrijke dingen onvoldoende aandacht geeft.

BOX 2 Understand the box !

- **Als je verwarring ervaart, stop en kijk dieper.**
- *In welke mate filter ik door de bril van vroeger, mijn emoties of vooringenomen ideeën?*
- *Hoe draag ik bij aan het in stand houden van het probleem?*
- Vele antwoorden zijn mogelijk, zoals onder andere onvoldoende aandacht geven door te veel drukte, angst of een verkeerde inschatting.

BOX 3



Je stilte terugvinden in het midden van de drukte en verantwoordelijkheden van het leven.



- *Wie zijn innerlijke stilte verliest, verliest zichzelf.*
- *Wie zichzelf verliest, verliest zijn relatie tot de wereld...*

Bron Mindful gelukkig

BOX 3 Take a distance from the BOX

- **Als je denken te druk wordt, stop, vind je innerlijke stilte terug.**
- *Neem ik tijd voor innerlijke stilte?*
- *Durf ik te vertrouwen en druk nadenken los te laten?*
- *Kan ik vanuit mijn stilte mijn betrokkenheid verhogen?*
- .

BOX 4 think out of the box

- **Als je helderheid wilt, stop en geef het ruimte.**
- *Kan ik er op een andere manier naar kijken?*
- *Wat zou het perspectief van... zijn ?*
- *Wat kan ik anders aanpakken?*

BOX 5 act out of the BOX

- **Als je verandering wilt, stop, kijk en ga ervoor.**
- *Doe ik wat ik weet dat ik moet doen?*
- *Laat ik mij beperken door mijn onzekerheden of angsten?*
- *Wat zal ik vandaag doen?*

Doe het werkelijk, wacht nergens op of je zult blijven wachten. Een reis van 1000 kilometer start met de eerste stap.

BOX 6 empathie



Misschien is de manier waarop we iets verkrijgen, wel belangrijker dan wat we verkrijgen.

- *Voorbij je vecht en vluchtreactie*
- *Je houding is je belangrijkste kracht*

BOX 6 empathie



- **Als je een aanval merkt, stop, ga naar de empathische respons.**
- *Verlies ik soms mijn vriendelijke houding?*
- *Ben ik wie ik wil zijn in relatie tot anderen?*
- *Zie ik het doel en de weg?*

BOX 7 LIVE OUT OF THE BOX

- **Als er teveel spanning is, stop, geef jezelf weer innerlijke rust.**
- *In welke mate ben ik tevreden met het nu zoals het is?*
- *In welke mate laat ik mijn leven beïnvloeden door wat anderen verwachten?*
- *Leef ik mijn leven in al zijn facetten?*
- *Wat wil ik eens 'anders' doen vandaag?*

Wie zijn wij ? 

IAM **Instituut voor Aandacht en Mindfulness**

- Sedert 2001 grootste aanbod van mindfulness trainingen in Vlaanderen en Brussel
- Missie: mensen vaardigheden aanleren om zélf actief te kunnen bijdragen aan hun welzijn en levenskwaliteit
- Trainingen gebaseerd op mindfulness en aangepast aan diverse doelgroepen
- Opleiding en training in Nederland – *Mindfulness for life (.nl)*
- Basis website: www.aandacht.be
- Mindfulness op het werk: www.mindfulbox.be

Wie zijn wij ? 

IAM **Instituut voor Aandacht en Mindfulness**

- Oprichter en voorzitter: dr. David Dewulf
 - arts
 - Mind/Body Medicine en Mindfulness
 - introduceerde MBCT in Vlaanderen
 - auteur van verschillende mindfulness boeken
- 6 vaste medewerkers
- 28 freelance trainers
 - artsen, psychologen en psychotherapeuten
 - Twee tot driejarige opleiding mindfulness trainer

Wat doen wij ? 

IAM **Voornaamste activiteiten**

1. **Mindfulness trainingen voor particulieren**
 - Ca. 1500 deelnemers per jaar
 - Mensen "als u en ik" met stress
 - Ook voor mensen met psychische problematiek of een aandoening (depressie, angststoornis, ADHD, hart- en vaatziekten, ...)
2. **Mindfulness trainingen voor hulpverleners**
 - Artsen, psychologen, psychotherapeuten, verplegend personeel,...
 - Omgaan met stress, depressie en betere behandeling

Wat doen wij ? 

IAM **Voornaamste activiteiten (vervolg)**


3. **MINDFOCUS = mindfulness en focus voor op het werk - bedrijven en organisaties -**
 1. Persoonlijke efficiëntie
 2. Creatieve intelligentie
 3. Vitaliteit en doorzettingsvermogen
 4. Innerlijke rust
 5. Constructieve communicatie met klanten en collega's
 6. Weerbaarheid tegen burn-out en depressie

Uniek aanbod: de 7 stappen van de Mindful Box

Wat doen wij ? 

IAM **Voornaamste activiteiten (vervolg)**

4. **Train the trainer**
 1. Gecertificeerd opleidingstraject
 2. In België en in Nederland (See True/ Sonneveld)
5. **Mindfulness voor kinderen en jongeren**
 - Beter leren omgaan met stress en negatieve emoties
 - 2 driejarige onderzoeksprojecten (2008 en 2009)

Wat doen wij ? 

IAM **Voornaamste activiteiten (vervolg)**

6. **Wetenschappelijk onderzoek**
 - Optimale kwaliteitscontrole en integratie van mindfulness binnen de geneeskunde, psychologie en pedagogie
 - Verschillende onderzoeksdomeinen
 1. stressgebonden klachten
 2. levenskwaliteit en geestelijke gezondheid
 3. werkkwaliteit en efficiëntie
 4. studiekwaliteit en concentratievermogen
 5. angst en depressie
 - Samenwerking met universiteiten
 - Driejarig onderzoek in opdracht van de Vlaamse overheid: preventie van herval in depressie: zeer goede resultaten !
 - Onderzoek jongeren op scholen: zeer goede resultaten !

Wetenschappelijke evaluaties

IAM MINDFOCUS

- Het **cognitief** welzijn (creativiteit, innoverend vermogen, bekwaamheid ...)
- Het **emotioneel** welzijn (Life satisfaction, burnout inventory, ...)
- Het **fysiek** welzijn (immunititeit, stress-indicatoren, ...)

Referenties

IAM

IAM Instituut voor Aandacht en Mindfulness

Mindfulness en Neuroscience

De potentiële impact van 'Mindfulness' op de hersenen en het lichaam

Mindfulness verhoogt je algemeen welzijn

IAM Mindfulness heeft een heilzaam effect

1. op ons lichaam – fysiek
2. op onze geest – psychisch
3. op onze relaties met anderen

Wat zijn de effecten van 'Mindfulness' training

IAM

- Neurale netwerken veranderen & hersen-golven worden **gesynchroniseerd** (via herbedrading van de hersenen positieve effecten op het cognitieve vlak, emotioneel en sociaal)
- Werkt in op de neurale secretie-functies (brengt een gezonde balans in de chemische samenstelling van de hersenen en het lichaam – mind-body interactie)
- Beperkt het voorkomen en voortschreden van ziekten en vermindert pijn

Neuroplasticiteit

IAM

Hoe onze hersenen veranderen hangt af van onze **ervaring** en van de manier waarop we onze hersenen gebruiken

- Kan 'Mindfulness' neuroplastische veranderingen in de hersenen in gang zetten die resulteren in een beter algemeen welzijn ?

Conclusie : neurologisch onderzoek

Mindfulness versterkt de activiteit in 3 hersen-circuits:

- **cognitief**
- **emotioneel**
- **sociaal**

Mind-Body interactie

Er is een **bi-directionele communicatie** via specifieke pathways en signaalmoleculen tussen de hersenen en de rest van het lichaam (periferie) via **3 basis routes**:

1. Het autonome zenuwstelsel
2. Het endocrien systeem
3. Het immuunsysteem

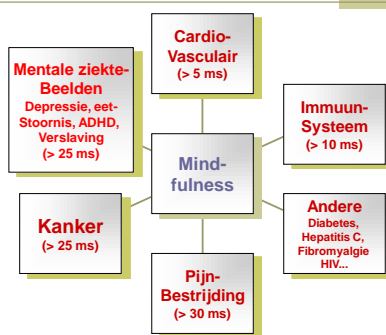


Theoretisch is het mogelijk bepaalde condities (bepaalde ziektebeelden) van het lichaam te beïnvloeden door veranderingen in de hersenen te induceren via mindfulness meditatie

Mindfulness

Toepassingen

Klinische toepassingen



Conclusie

Mentale training via **mindfulness meditatie** is even belangrijk als fysieke training voor **prestatie, geluk en gezond ouder worden !**

www.aandacht.be www.mindfocus.be

Literatuur – boeken David Dewulf

- Kleine momenten van mindfulness
- Mindful gelukkig
- Mindfulness in je relatie
- Mindfulness. Een pad van vrijheid
- Mindfulness meditaties
- Mindfulness werkboek
- Mindfulness voor je kids
- Mindfulness voor jongeren

