

Mindfulness voor bedrijven

INFORMATIE EN PRIJSLIJST BROCHURE

2
0
2
4



Mindfulness voor bedrijven

Onderzoek bij bedrijven als Google, Aetna en Intel heeft aangetoond dat het toepassen van mindfulness op de werkplek het stressniveau kan verlagen en tegelijkertijd de focus, bedachtzaamheid, vermogen voor besluitvorming en algemeen welzijn van medewerkers kan verbeteren. Mindfulness geeft medewerkers de ruimte om — bewust aanwezig te zijn — wat leidt tot mentale wendbaarheid, veerkracht en zelfbewustzijn. Daarnaast kan mindfulness emotionele uitputting verminderen, de openheid voor nieuwe ideeën vergroten (creativiteit) en empathie ontwikkelen.

Wendbaar omgaan met veranderingen

In deze tijd is en blijft het een voordeel om kalm te blijven en je snel aan veranderende omstandigheden te kunnen aanpassen met een open geest. Er is een grote vraag naar Agile werken in de afgelopen 10 jaar om bedrijven future proof en wendbaar te maken. Hier sluit mindfulness naadloos op aan. Met de nadruk op de menselijke kant brengt mindfulness een uitkomst in stressvolle en snel veranderende omgevingen. Mindfulness bevordert de ontwikkeling van emotionele intelligentie en emotionele regulatie. Eenvoudige principes en oefeningen die iedereen kan toepassen om met verandering om te gaan en de juiste keuzes te kunnen maken. De toekomst van het bedrijfsleven maken we zo mensgericht en sociaal-emotioneel intelligent.

Investeer in je werknemers

Daarnaast kan een werkplek die mindfulness toepast ook een krachtig hulpmiddel zijn om nieuwe mensen te werven. Als iemand de keuze krijgt tussen een bedrijf dat investeert in het welzijn van zijn werknemers en een bedrijf dat dat niet doet, wat zou je dan kiezen? Daarnaast kan het vergroten van mindfulness op het werk leiden tot een hogere mate van betrokkenheid waardoor uiteindelijk kostbaar verloop wordt verminderd.

Waarom Mindfulness?

- *Medewerkers verzuimen 8% als gevolg van psychische klachten, overspannenheid en burn-out*
- *Het aantal verzuimdagen als gevolg van psychische klachten is hoog (bijna 57 dagen) en daarom is 27% van het verzuimvolume daarop terug te voeren*
- *Een van de belangrijkste redenen voor het ontstaan van werkgerelateerd verzuim is de psychosociale arbeidsbelasting (PSA)*
- *Minder dan één op de vijf mensen met ernstige psychische aandoeningen heeft regelmatig betaald werk*
- *1,3 miljoen werkenden hebben last van burn-out klachten*
- *Kosten als gevolg van werkgerelateerd verzuim door psychosociale arbeidsbelasting is 3,9 miljard per jaar*

Wat wij bieden

Wij bieden een breed scala aan manieren om mindfulness te implementeren op de werkvloer. Dit is zowel in het Engels als in het Nederlands mogelijk.

Gezondheidscheck

Niet zeker waar je moet beginnen? We komen graag een gratis gezondheidscheck doen om te zien wat de beste aanpak is voor je organisatie, bedrijf of afdeling. We maken graag kennis met werknemers en komen erachter wat er speelt. Zo kunnen we beter bepalen wat er nodig is en welke stappen genomen kunnen worden.

Workshops

Ga interactief aan de slag met mindfulness en vindt in korte tijd de verdieping. Interactieve workshops met oefeningen maken mindfulness praktisch en tastbaar. Zowel in-company als extern mogelijk. Deze workshops zijn meestal 2 tot 2,5 uur en omvatten een aantal oefeningen en gespreksonderwerpen om deelnemers te betrekken. Ideaal om burn-out en andere stress symptomen op de werkvloer tegen te gaan.

De workshop omvat de volgende onderwerpen:

- Stress (h)erkennen
- Balans creëren in je dag
- Wat is mindfulness?
- Waarom mindfulness?
- Mindfulness toepassen op de werkvloer

Wij bespreken graag met je aanvullende wensen of onderwerpen voor de workshop.

Deze workshop in het kort

Duur: 2 uur

Vanaf: €945,00 excl. Btw

Groep: In overleg

Waar: Incompany, heel Benelux

Meer wensen? We kunnen de workshop op maat aanpassen.



Wat wij bieden

Wij bieden een breed scala aan manieren om mindfulness te implementeren op de werkvloer. Dit is zowel in het Engels als in het Nederlands mogelijk.

4 of 8-weekse training

Mindfulness trainingen speciaal voor werknemers of leidinggevenden. Leer wat mindfulness is, wat de voordelen zijn en hoe je dit praktisch in je werk kan toepassen. Om het een dagelijkse routine te maken tijdens het werk is de training uitgestrekt over een aantal weken. De standaard training is 8 weken maar uiteraard kunnen we een aangepaste training op maat geven. Hierbij wordt er 1 keer per week een sessie van 1,5 uur georganiseerd op locatie of binnen het bedrijf.

De training bestaat uit een intake gesprek, 4 of 8 bijeenkomsten van 1,5 uur en een evaluatiegesprek. Daarnaast ontvangen medewerkers een werkboek, app en diverse audiobestanden om thuis en op het werk mee te oefenen.

8-weeken training:

Voor werkgevers hanteren wij het zakelijke tarief van €695 exclusief btw (voor groepstraining) per deelnemer.

4-weeken training:

Voor werkgevers hanteren wij het zakelijke tarief van €395 exclusief btw (voor groepstraining) per deelnemer.

Wij adviseren een maximum van 15 mensen per training.

Coaching

Wij bieden individuele coachingstrajecten om mindfulness werkend te krijgen en management te ondersteunen in het toepassen ervan. Vooral bij specifieke vraagstukken en wensen om te sparren is dit een ideaal traject. De gezondheidscheck zit hierbij inbegrepen. We adviseren een wat intensiever coachingstraject voor de eerste aantal weken en daarna een check-in elke 2 maanden tot de beoogde doelen zijn behaald.

Duur: 4 - 8 weken, 1,5 uur per week

Tarief: € 120 per uur excl. Btw

Waar: Incompany, heel Benelux

Wie zijn wij

Mindfulness.nl is een initiatief om mindfulness onderdeel te maken van de werkvloer in de Benelux.

Ons doel is om bij te dragen aan een gezondere en bewustere wereld. Pragmatisch en doelgericht werken we samen met organisaties en ondernemers aan een bruikbare, wetenschappelijk onderbouwde toepassing van mindfulness.

Wij geloven dat mindfulness een kwaliteit van aandacht is waar iedereen van kan leren en profiteren!

Wij hebben een breed netwerk van partners die actief zijn op het gebied van welzijn en gezondheid. Stress coaches, mindfulness coaches, personal trainers en therapeuten over heel Nederland.

“De toekomst van het bedrijfsleven is mensgericht, waar werknemers bloeien en mindfulness en welzijn meer worden dan alleen een buzzword of hype. De mensgerichte toekomst van werk is een beweging en begint bij ieder van ons. Doe je mee?”

-Christiaan Neeteson, founder en mindfulness coach



Maak kennis met de founder

Christiaan is eigenaar van Mindfulness.com, mindfulness coach en heeft jarenlange ervaring als projectmanager op het gebied van procesverbetering. Daarnaast heeft hij in de loop der jaren een internationaal netwerk opgebouwd met thought leaders op het gebied van mindfulness en meditatie. Omdat hij het gebrek aan een holistische benadering van mindfulness vastgesteld, werkte hij nauw samen met professionals uit de gezondheidssector (therapeuten, stress coaches, personal trainers, enz.) om een wetenschappelijk onderbouwde mindfulness methode te integreren voor bedrijven en business professionals in de Benelux. Zijn methode is gebaseerd op verschillende technieken zoals somatische praktijken, ademhalingsoefeningen, cognitieve therapie en positieve psychologie.



Neem contact op

Mindfulness.nl
Koningin Emmakade 132
2518 JJ Den Haag
info@mindfulness.nl
+31636414020