



# Mindful Managers Training Programma

## Handleiding voor de deelnemers



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. [Project Number: 2017-1-UK01-KA202-036546]

## 1. Inleiding tot het Mindful Managers Project

Werkgerelateerde stress is een van de meest gerapporteerde oorzaken van werkgerelateerde ziekten, die miljoenen mensen in de Europese Unie treft. Gebleken is dat 53% van de werknemers van mening is dat stress het belangrijkste gezondheids- en veiligheidsrisico is dat zij op de werkplek lopen en 27% van de werknemers heeft gemeld dat zij de afgelopen twaalf maanden te maken hebben met 'stress, depressie, angst' die wordt veroorzaakt of verergerd door het werk (EU-OSHA, 2016). Hoewel werkgelegenheid veel voordelen heeft voor onze fysieke en mentale gezondheid, veranderen het tempo en de aard van het werk, wat kan leiden tot druk op de geestelijke gezondheid en het welzijn.

Mindful Managers is een driejarig (2017-2020) Erasmus+ project dat wordt gefinancierd door de Europese Unie en dat tot doel heeft de discussie over geestelijke gezondheid op het werk te destigmatiseren; managers instrumenten en middelen geven om positief welzijn op het werk voor zichzelf en hun teams actief te ondersteunen. Het project is ook bedoeld om managers te trainen in het herkennen van geestelijke gezondheidsklachten en om openlijk te praten op het werk over deze zaken om ernstigere gezondheidsproblemen te voorkomen. Door een bewustere aanpak toe te passen en dit ook aan te moedigen bij hun teams, kunnen managers een veerkrachtiger personeelsbestand ontwikkelen, ondersteunen en ook aangeven wanneer een teamlid wellicht behoefte heeft aan bijkomende ondersteuning. Zo kunnen meer langdurige stressgerelateerde ziekten kunnen worden voorkomen. Bovendien zullen managers het zelfbewustzijn met betrekking tot hun eigen stressniveaus en -behoeften vergroten en er zo voor zorgen dat aan deze behoeften wordt voldaan en dat er strategieën zijn om het mentale, fysieke en emotionele welzijn te waarborgen.

Vier projectpartners in Europa; Inova Consultancy (VK), VAMK (Finland), Obelisk (België) en CARDET (Cyprus) zijn bijeengekomen om een nieuw opleidingsprogramma te ontwikkelen dat managers in de publieke sector helpt om meer aandacht te krijgen op de werkplek. Alle partners in dit project erkennen de stress die medewerkers en managers op de werkplek ervaren.

Als onderdeel van het project (Intellectual Output 2) is het Mindful Managers Training Programme ontwikkeld door het transnationale projectteam om managers in de publieke sector en hun teams te ondersteunen rond mentale gezondheid en welzijn op het werk.

### 1. Mindful Managers Training Programma

Het Mindful Managers Training Programma is innovatief in zijn multidisciplinaire aanpak. Het bestaat uit 5 trainingsmodules:

#### 1. Connect

2. Be active
3. Take notice
4. Keep learning
5. Give

Deze 5 modules zijn ontwikkeld en aangepast vanuit de thema's van het Britse overheidsproject 'Mental Capital and Wellbeing' (2008). De modules volgen de '5 per dag'-gewoontes voor welzijn.

Tijdens elke module worden twee thema's behandeld die in de onderstaande tabel worden beschreven. Tijdens deze modules krijg je de kans om verschillende onderwerpen met betrekking tot mindfulness te verkennen en om verschillende technieken om met stress om te gaan te leren kennen.

Modules	Onderwerpen
1. Connect	Zelfbewustzijn: maak contact met jezelf
	Rollen opnemen
2. Be active	Teambuilding door middel van lichaamsbeweging
	Ontspanningstechnieken
3. Take notice	Zelfbewustzijn en interpersoonlijk bewustzijn
	De juiste vragen stellen
4. Keep learning	Werkmanagement
	Levenslang leren
5. Give	Geven door middel van positieve coaching
	Geweldloze communicatie

### 1.1. Doelstellingen van de module

#### Module 1

Deze module introduceert het Mindful Managers Training Programma, alsook het eerste onderwerp, Connect. U wordt aangemoedigd om connecties op te bouwen met de mensen om u heen die u kunnen verrijken in het dagelijks leven. U hoort ook over verschillende sociale rollen en het belang van het werken in een team.

Module 1: Connect	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Een diepere band krijgen met jezelf.</li> <li>2. Contact leggen met verschillende persoonlijkheden op professioneel niveau om de teamresultaten te</li> </ol>
-------------------	---

	<p>verbeteren.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Verbinding maken met een team dat bestaat uit verschillende persoonlijkheidstypes. Ken je behoeften, je levenswijze en je normen en waarden.</li> <li>4. Begrip tonen voor collega's met een andere rol.</li> </ol>
Onderwerp 1: Zelfbewustzijn. Contact leggen met jezelf.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Een persoonlijke inschatting maken van persoonlijke zwakheden en sterktes.</li> <li>2. De impact van uw sociale rol in een groep of een team voelen en ervaren.</li> <li>3. Uw eigen referentiekader begrijpen om andere invalshoeken te zien.</li> <li>4. Deze verschillen zien als complementair in plaats van tegengesteld.</li> </ol>
Onderwerp 2: Rollen opnemen	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Begrijpen wat de stressfactoren zijn voor individuen in teams, persoonlijk en in interactie met anderen.</li> <li>2. De impact van uw sociale rol, communicatiestijl en leiderschapstijl in een groep of een team voelen en ervaren.</li> <li>3. Begrijpen wat je als manager kunt doen om je eigen mindfulness en die van het team te verbeteren door te investeren in elementen waarvan bewezen is dat ze de mindfulness verhogen.</li> <li>4. Uw eigen referentiekader begrijpen om andere invalshoeken te zien.</li> </ol>

## Module 2

Module 2 geeft een overzicht van de onderwerpen die tijdens de eerste module werden besproken en moedigt u aan om actief te zijn. Fysieke activiteiten zijn een geweldige manier om een team op te bouwen en om met stress om te gaan. De module introduceert ook verschillende ontspanningstechnieken.

Module 2: Actief zijn	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Door middel van fysieke oefeningen in staat zijn om stress te elimineren.</li> <li>2. Bevorderen van samenwerking, productiviteit, teamgeest en mindfulness.</li> <li>3. Verhogen van het vertrouwen en verbeteren van het zelfrespect.</li> </ol>
Onderwerp 1: Teambuilding door	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Op een positieve en productieve manier</li> </ol>

lichaamsbeweging	<p>verbinding maken met elkaar.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. De energie van het team verhogen en je meer verbonden voelen.</li> <li>3. In staat zijn om verbinding te maken door middel van positieve ervaringen.</li> </ol>
Onderwerp 2: Ontspanningstechnieken	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Het verschil kennen tussen stress en angst.</li> <li>2. Een beter begrip hebben van hoe je je eigen spanningen en angsten kunt beheersen.</li> <li>3. Nieuwe en eenvoudige technieken aanleren om met stress en angst om te gaan.</li> </ol>

### Module 3

Module 3 bouwt voort op de eerste twee modules van het programma en stelt u in staat om problemen en de negatieve aspecten van het werk te accepteren, zodat u beter doorheen stressvolle situaties kunt navigeren. Door de focus te leggen op de positieve zaken kunt u ook uw teams helpen.

Module 3: Take notice	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Je eigen sterke punten als manager opmerken en voortbouwen op deze vaardigheden.</li> <li>2. De sterke punten van uw medewerkers opmerken en voortbouwen op deze vaardigheden.</li> <li>3. De tools van de module gebruiken samen met uw team om potentiële uitdagingen in het team aan te gaan.</li> </ol>
Onderwerp 1: Zelfbewustzijn en interpersoonlijk bewustzijn	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Je bewust zijn van je interpersoonlijke vaardigheden.</li> <li>2. Je bewuster worden van je vermogen om te werken aan je interpersoonlijke vaardigheden en een meer bewuste manier van werken.</li> <li>3. De sterke punten en behoeften van uw medewerkers opmerken.</li> </ol>
Onderwerp 2: De juiste vragen stellen	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nadenken over het belang van bewust communiceren.</li> <li>2. Je bewust zijn van de manier waarop je communiceert in je team.</li> <li>3. Je bewust zijn van de verschillende</li> </ol>

	<p>communicatiestijlen en hoe deze effectief kunnen worden gebruikt in jullie professionele en persoonlijke levens.</p>
--	---

#### Module 4

Iets nieuws uitproberen kan een positief effect hebben op ons leven. Module 4 onderzoekt het potentieel en het belang van levenslang leren en de voordelen van uw team aansturen op een bewuste manier.

<p>Module 4: Keep learning</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. De vaardigheden en behoeften op de werkplek vanuit een bewust perspectief bekijken</li> <li>2. De leerbehoeften identificeren en de beste ideeën uitkiezen voor uw eigen werkgemeenschap.</li> <li>3. De nieuwe informatie implementeren in uw werkgemeenschap.</li> </ol>
<p>Onderwerp 1: Werkbeheer</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. De doelstellingen van het werk en de werkgemeenschap begrijpen.</li> <li>2. Uw eigen vaardigheden en middelen en die van uw werkgemeenschap identificeren.</li> <li>3. Toegang krijgen tot en delen van nieuwe informatie.</li> </ol>
<p>Onderwerp 2: Levenslang leren</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rekening houden met de diversiteit van de werknemers in de werkgemeenschap.</li> <li>2. Uw rol als ontwikkelaar van een werkgemeenschap begrijpen.</li> <li>3. Het belang van leiderschap bij de invoering van nieuwe technologieën begrijpen.</li> </ol>

#### Module 5

Module 5 is de laatste module van het programma en vat daarom de inhoud van de hele opleiding samen en introduceert ook het belang van het geven en samenwerken op de werkplek.

<p>Module 5: Give</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. De kracht van samenwerking ervaren</li> <li>2. Menselijke verbindingen creëren die het mogelijk maken om empathisch te</li> </ol>
-----------------------	---



	<p>geven en te ontvangen.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>3. Je bewust zijn van je eigen impact op jezelf en anderen.</li><li>4. De positieve impact verhogen met behulp van mindful-technieken.</li></ol>
<p>Onderwerp 1: Geven door middel van positieve coaching</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Jezelf en anderen helpen door het faciliteren van oplossingsgericht denken.</li><li>2. Meer impactvolle oplossingen aanreiken door de ander actief te betrekken bij het verkennen van de doelstellingen, het huidige gedrag, de opties/oplossingen en de bereidheid om te veranderen.</li><li>3. Anderen uitdagen en hen ondersteunen in een ontwikkelingsproces door hen te helpen bewustzijn te genereren, keuzes te maken en verantwoordelijkheid te nemen voor hun acties.</li></ol>
<p>Onderwerp 2: Geweldloze communicatie</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Een boodschap brengen vanuit je eigen standpunt op een positieve, feitelijke manier.</li><li>2. Deze boodschap aan universele, menselijke gevoelens en behoeften koppelen.</li><li>3. Impliciete verzoeken aan anderen formuleren op een niet-dwingende, verbindende manier.</li><li>4. Empathisch spreken en luisteren.</li><li>5. Het bevorderen van wederzijds begrip.</li></ol>