



1st Nieuwsbrief: De weg naar Mindfulness in de publieke sector

Juli 2018

<http://mindfulmanager.eu/>



Het project: Mindful Managers

Stress op de werkvloer is een van de meest voorkomende oorzaken van werk gerelateerde ziekte en treft meer dan 40 miljoen mensen in de EU. Werk heeft veel voordelen voor onze fysieke en mentale gezondheid. Maar het tempo en de aard van het werk veranderen, wat leidt tot extra druk op de geestelijke gezondheid en het welzijn. Verschillende organisaties in het Verenigd Koninkrijk, België, Cyprus en Finland hebben de handen in elkaar geslagen om een nieuw opleidingsprogramma te ontwikkelen dat managers van de publieke sector ondersteunt bij het omgaan met deze druk.

Het Mindful Managers project, gefinancierd door het Erasmus + programma van de EU, heeft tot doel:

- Om de discussie rond geestelijke gezondheid op het werk te **destigmatiseren**;
- om managers **tools en middelen** te geven om op een actieve wijze het positief welzijn op de werkvloer voor zichzelf en hun teams te verbeteren.





Wat hebben we tot nu toe gedaan?

In oktober 2017 ontmoetten de partners elkaar voor het eerst in Sheffield (VK) om de activiteiten en doelstellingen te bespreken en dit unieke project officieel te lanceren. Vervolgens hebben de partners een brede analyse gemaakt van de opleidingsbehoeften van managers in de publieke sector door informatie te verzamelen via desk research, focusgroepen en diepte-interviews.

Dingen die we hebben geleerd:

- Managers zien hun werk als een **uitdaging**;
- Managers worden geconfronteerd met een **sterk toenemende werkdruk**;
- Recente **economische neergang** en veranderingen in het beroepsleven hebben een grote negatieve impact op het welzijn.

Je kan het [volledige rapport](#) op onze website lezen!



In juli 2018 kwamen alle partners voor de tweede keer samen in Leuven (België) om de ontwikkeling van het **Mindful Managers Trainingsprogramma** te bespreken, dat:

- specifiek gericht is op managers in de publieke sector;
- om mindfulness te verhogen door middel van praktische tips & technieken;
- timemanagement vaardigheden te versterken;
- het welzijn op het werk te verbeteren;
- een hele reeks andere soft skill vaardigheden, zoals communicatie, zelfbewustzijn en veerkracht.

Volg ons op [sociale media](#) om up to date te blijven over de verdere vooruitgang van het project en komende events.





Een eerste tip - Dankbaarheidsoefening

Studies tonen aan dat het beoefenen en ervaren **van dankbaarheid onze gevoelens van tevredenheid versterkt, onze relaties versterkt en ons drijft om anderen te helpen**. Ondanks deze voordelen kunnen we niet altijd dankbaarheid uiten. Soms omdat we het te druk hebben, soms omdat negatieve gevoelens het goede in ons leven overschaduwen.

Daarom willen we je uitdagen: als je thuiskomt van je werk, identificeer dan 3 dingen waar je op die dag dankbaar voor bent en schrijf ze op met de datum. Dit kan zo klein zijn als het plaatsen van een Facebook update of zo groot als het bereiken van een belangrijke deadline. Het hoeft zelfs niet werk gerelateerd te zijn.

Wanneer je deze oefening voor een langere periode beoefent, zal je merken dat je je over het algemeen meer positiever voelt.



Partners

Inova Consultancy Ltd (UK) biedt gespecialiseerde adviesdiensten op het gebied van diversiteit, gelijke kansen en ondernemerschap. Inova heeft uitgebreide expertise en ervaring in de ontwikkeling en levering van coaching- en mentorprogramma's voor vrouwen op een aantal gebieden, waaronder management en STEM beroepen.

CARDET (CY) is een toonaangevend centrum voor onderzoek en ontwikkeling met expertise op het gebied van projectontwerp en -implementatie, capaciteitsopbouw en e-learning. CARDET brengt een internationaal team van experts samen met tientallen jaren wereldwijde expertise en heeft tal van projecten afgerond met betrekking tot de ontwikkeling van capaciteitsopbouw en planning op het gebied van sociale rechtvaardigheid, e-Learning, onderwijstechnologie en sociale integratie.

Obelisk (BE) is een opleidings- en coachingsbedrijf met 20 jaar ervaring in het adviseren van organisaties en individuen door middel van verandering en ontwikkeling, met de nadruk op de coördinatie en follow-up van ontwikkelings- en trainingspaden. Obelisk heeft met verschillende organisaties gewerkt: overheidsinstellingen, banken, universiteiten, KMO's, enz.

VAMK (FI) is een University of Applied Sciences in Vaasa, Finland. VAMK biedt theoretisch en praktijkgericht onderwijs op hoog niveau in het Fins en in het Engels. Hun sterke punten liggen in energietechnologie en internationale zakelijke competenties. Ze werken ook nauw samen met de energiesector van de Vaasa-regio.

Blijf in contact

