



## 2<sup>de</sup> Nieuwsbrief – Hoe mindful ben jij?

Maart 2019

<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 in de publieke sector ondersteunt in het omgaan met deze druk.

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

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





## The Mindful Managers Training Programme

Ben jij een manager In de publieke sector? Wil jij welzijn op het werk ondersteunen door het toepassen van positieve coaching en relaxatietechnieken en door het stimuleren van zelfbewustzijn? Doe mee met het Mindful Managers Training Programme! De training is ontwikkeld door de projectpartners en zal gelanceerd worden in de zomer van 2019. Het programma bestaat uit 5 modules

- Connect
- Be active
- Take notice
- Keep learning
- Give

We houden je graag op de hoogte over het trainings programma in België, Cyprus, Finland en het Verenigd Koninkrijk.





## Mindful Managers Game

Partners zijn naast de ontwikkeling van de training, ook bezig met de ontwikkeling van een online game. Het spel is ontworpen door CARDET. Binnenkort geven we je een voorproefje van het game. Het game bevat verschillende mini scenario's en mini opdrachten die managers in de publieke sector kunnen helpen om op een andere manier beslissingen te nemen en opdrachten die bijdragen aan hun mindfulness. We houden je op de hoogte over de verdere ontwikkelingen.



## A tip – Joyful learning

Als organisatie is het belangrijk om in te zetten op levenslang leren en persoonlijke ontwikkeling. Als leidinggevende werk je samen met medewerkers die elk een andere persoonlijkheid en andere leerstijl hebben. Bewust zijn van deze verschillende persoonlijkheden kan leidinggevendenden helpen om hun team beter te managen. Dit maakt de werkomgeving voor iedereen veel aangener



## 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 trainings- en coachingsorganisatie . Obelisk begeleidt organisaties, teams, en individuen in hun veranderings- en ontwikkelingsproces.

**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.

