



3de nieuwsbrief

Oktober 2019

<http://mindfulmanager.eu/>

De derde partnermeeting in Vaasa Finland

In mei 2019 kwamen de partners in Vaasa Finland bijeen om de trainers te trainen voor het Mindful Manager Training Program. De deelnemers doorliepen alle vijf de thema's door te demonstreren en uit te leggen welke modules ze voor de anderen hebben ontwikkeld. Omdat er meer materiaal voor de sessies was ontwikkeld dan dat het mogelijk was om uit te voeren, hebben de deelnemers ook de knoop doorgehakt over de uiteindelijke inhoud van de programmasessies. 's Avonds kregen de internationale partners ook de gelegenheid om kennis te maken met de meest gebruikte ontspanningsmethodiek in Finland, de sauna.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

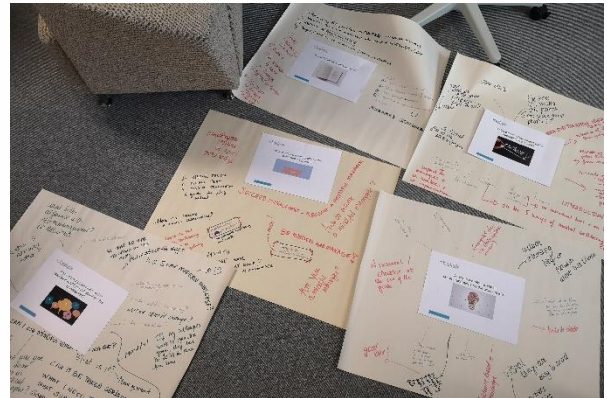
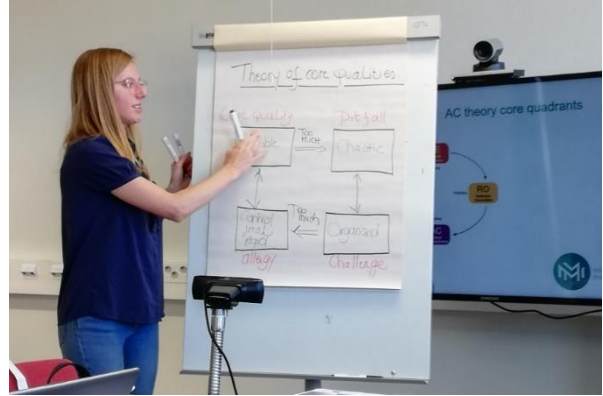
*The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.
[Project Number: 2017-1-UK01-KA202-036546]*

Start pilootsessies

We hebben spannend nieuws over Mindful Managers; de pilot van het project begint nu! We organiseren trainingen in het Verenigd Koninkrijk, Finland, België en Cyprus. De sessies zullen zich richten op stressmanagement en mindfulness op de werkplek. De deelnemers krijgen een holistisch en uitgebreid trainingspakket. Het einddoel is het ontwikkelen van een constructievere en meer mindful aanpak in de omgang met stress op de werkvloer. Deelnemers leren over nieuwe gewoontes, die hen zullen helpen om een gezonde en productieve werkomgeving te behouden voor zowel henzelf als hun team. Deze sessies zullen bestaan uit vier verschillende modules. We integreren in de sessies ook elementen om meer actief te zijn.

1. Connect. Maak verbinding met de mensen om je heen. Verbinding werkt verrijkend
2. Taken notice. Wees nieuwsgierig. Deze sessies bevat elementen van Mindfulness.
3. Keep learning Probeer iets nieuws.
4. Give. Doe iets leuks voor een vriend, of een vreemde.

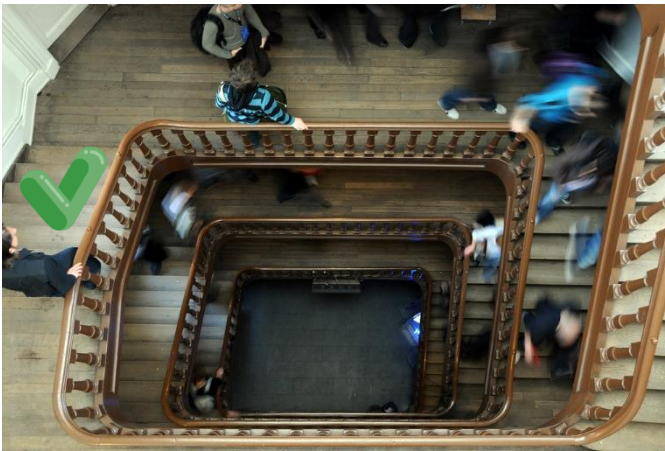
Deze sessies zijn volledig GRATIS omdat ze deel uitmaken van het Mindful Managers project, dat volledig wordt gefinancierd door het Erasmus+ programma. Dit evenement staat open voor iedereen die leiding geeft aan mensen in de publieke sector. Wil je je eigen veerkracht versterken? Wil je meer te weten komen over stressmanagement? Schrijf je dan nu in!



Tip: Be active! 14 actiepunten voor een meer dynamische werkdag

- Ben je aan het bellen? Doe dit eens staand of al lopend
- Probeer eens niet te chatten of te mailen. Als je iets wil vragen of bespreken, doe het dan mondeling.
- Neem de trap in plaats van de lift. Vind je de 15^{de} verdieping te hoog? Doen dan de helft met de trap en de helft met de lift.
- Woon je dichtbij je werk: ga met de fiets of te voet
- Laat je collega's geen koffie halen, maar doe het zelf
- Probeer voor zoveel mogelijk taken van je bureaustoel te komen. Een goede verhouding is om per uur een kwartier te staan of drie kwartier te bewegen
- Neem regelmatig een pauze: ga koffie halen, kijk uit het raam, schil een appel

- Werk niet verder tijdens de lunch. Niemand is op die manier ooit productiever geworden
- Zorg voor wat beweging en frisse lucht tijdens de lunch, dus ga naar buiten
- Neem af en toe een pauze om te bewegen. Als je dit samen met een collega doet, wordt het nog leuker
- Zorg ervoor dat je stoel, bureau en scherm goed zijn afgesteld
- Laptops zijn handig omdat je extra aandachtig bent voor je houding. Gebruik daarom een laptopouder, een apart toetsenbord en een muis.
- Beperk het gebruik van de muis door gebruik te maken van functietoetsen.
- Werk af en toe staand. Leg een stapel boeken onder je laptop. Het gaat om afwisseling: meer dan 4 uur aan en stuk staan is ook niet goed
- Een zitbal zet de rugspieren aan het werk. Vermijd overbelasting en gebruik de zitbal maximaal 2 uur per dag



Recent onderzoek

Stress is een van de meest gemelde oorzaken van afwezigheid wegens ziekte, die meer dan 40 miljoen mensen in de EU treft. Hoewel gaan werken veel voordelen heeft voor onze lichamelijke en geestelijke gezondheid, verandert het tempo en de aard van het werk, wat leidt tot extra druk op de geestelijke gezondheid en het welzijn.

Recent onderzoek

Cregård and Corin (2019) hebben onderzocht waarom managers in de publieke sector hun job al dan niet blijven doen. Het onderzoek presenteert een lange lijst van push-factoren die managers in de publieke sector overbelast, overweldigd en overwerkt maken. Zij wijzen erop dat het van essentieel belang is om positieve werkplekken in de publieke sector te creëren.

Hassard, Teoh, Visockaite, Dewe, and Cox (2018) hebben de beschikbare gegevens systematisch geëvalueerd en de kosten van werk gerelateerde stress onderzocht. De studies zijn afkomstig uit Australië, Canada, Denemarken, Frankrijk, Zweden, Zwitserland, het Verenigd Koninkrijk, Zweden en de EU-15. De conclusie is dat de totale geschatte kosten van werk gerelateerde stress aanzienlijk zijn en variëren van 221,13 miljoen dollar tot 187 miljard dollar.

<https://www.facebook.com/MindfulManager/>

Cregård Anna & Linda Corin. Public sector managers: the decision to leave or remain in a job. Available:

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13678868.2018.1563749>

Hassard, J., Teoh, K. R. H., Visockaite, G., Dewe, P., & Cox, T. (2018). The cost of work-related stress to society: A systematic review. *Journal of Occupational Health Psychology*, 23(1), 1–17.

Stay connected

