

Wij zijn twee gedreven ondernemende psychologen met zowel een klinische psychotherapeutische achtergrond als een zeer ruime bedrijfservaring op vlak van human resources en consultancy. Enige jaren terug kwamen we allebei in contact met Mindfulness. Mindfulness is een unieke én wetenschappelijke onderbouwde methode die inzichten en technieken uit de klassieke cognitieve psychologie en uit de eeuwenode oosterse wijsheid combineert. Staat trouwens momenteel fel in de media-belangstelling en er wordt binnen een klinische setting frequent beroep op gedaan. We merkten dat deze eenvoudige aandachtstraining een wezenlijk verschil in ons eigen leven maakte : meer levenskwaliteit, meer innerlijke rust, algemeen welzijn en het hielp ons om beter het hoofd te bieden aan alledaagse problemen en effectievere keuzes te maken.

Intussen geven we zelf trainingen (individueel en in groep) aan een hele heterogene populatie van mensen met stressklachten, chronische ziektes, depressie, (emotionele en/of fysieke) pijn, enz... Meer en meer mensen uit het bedrijfsleven die willen werken aan de kwaliteit van hun leven, die begaan zijn met zelfzorg en kiezen voor een bewuster leven, maken deel uit van onze groepen. En we merken dag in dag uit dat deze aandachtstraining werkt, een training die uiteindelijk niets anders doet dan een universele *vaardigheid* aanleren en de *“geest managen”* naar meer rust en inzicht. Dit leidt tot meer welbevinden, stressreductie, grotere tevredenheid, en meer levenskunst. Beter omgaan met de hoogtes en laagtes van het leven dus. Veel dingen gebeuren gewoon, overkomen ons en kan je niet altijd zomaar controleren (bv je verliest een toffe collega of een klant interpreteert je boodschap verkeerd) maar je kan wel kiezen op welke je manier je je verbindt met die ervaring, hoe je omgaat met je eigen reacties. En héél vaak zijn die te reactief, te automatisch, gekleurd door een emotionele bril of door piekergedachten die een (vaak nefast) effect hebben op hoe we ons voelen én gedragen.

Doorheen onze bedrijfsloopbaan waar we in contact kwamen met tal van zowel productie als dienstverlenende bedrijven, KMO's en multinationals, profit en non-profit sector, kwamen we heel vaak tot dezelfde vaststelling : *bedrijven die realisme aan idealisme weten te koppelen en en naast deskundigheid oog hebben voor de bezieling en het menselijk welzijn in hun organisatie en bij hun werknemers komen systematisch tot betere bedrijfsresultaten.* Bezieling in de vorm van “in bewust contact zijn met de kernwaarden en missie van de organisatie” geeft aan een organisatie de nodige fundering en slagkracht. Eenzelfde bezieling bij de werknemers biedt ook aan hen gronding en sterkte van waaruit zij optimaal kunnen functioneren.

Dat is waar we voor gaan : voor bewuste en bezielde organisaties die via een waardengedreven cultuur, via het belang dat ze hechten aan de mens en zijn welbevinden, komen tot een beter resultaat waar iedereen baat bij heeft.

Onze aandachtstraining heeft impact hierop, rechtstreeks en onrechtstreeks. We leren mensen “stoppen, kijken/inzien en kiezen/handelen”. We hollen in deze prestatiegerichte doe- en denkmaatschappij steeds maar door tot we niet goed meer weten waar we mee bezig zijn, we geïrriteerd en gestresseerd geraken, en letterlijk ziek worden als dit maar lang genoeg duurt. We streven steeds naar “beter”, “meer”, “sneller” en vaak ook naar de “verandering voor de verandering” zonder nog voldoende bewuste en doordachte keuzes en beslissingen te nemen.

Het helse tempo en de hoge eisen doen ons de das om : een gekend verhaal van steeds meer stressklachten, depressies, burnout, chronische vermoeidheid enz zijn daarvan het gevolg. Mijn persoonlijke ervaring sluit daarbij aan : door een succesvolle veeleisende carrière in combinatie met een hectisch privéleven met kinderen en een perfectionistische ingesteldheid jarenlang aan te houden, ben ik totaal gecrasht : CVS als resultaat en jarenlang gekluisterd aan bed om dan via acceptatie, zelfzorg en immens veel innerlijk werk stap voor stap te recupereren. Ook Chris ziet dagelijks in haar praktijk als loopbaancoach hoe mensen zich voorbijhollen en niet meer bij zichzelf stilstaan. Door lichamelijke/psychische klachten of plotse gebeurtenissen (ontslag..) constateert men dat men op een zijspoor zit, ver weg van wat men eigenlijk wil en zich goed bij voelt. Verbazingwekkend hoe men jarenlang geleefd kan worden!

In de Mindfulness stappen we even van de snelrein des levens en gaan naar binnen om te kijken en te voelen wat er is, naar de wijsheid van ons lichaam luisteren ook. En dat is vaak ontstellend : meer moeheid dan we vermoed hadden, voor de werkende mens vaak veel onrust, spanning en ongeduld, soms emoties waarvoor we jarenlang op de vlucht waren,...En we leren gaandeweg anders om te gaan met onze gedachten, emoties en lichamelijke sensaties zodat we niet meer meegesleurd worden door de turbulenties van ons emotioneel leven of de maalstroom van ons denken,... Het zijn niet de dingen zelf die de mensen in verwarring brengen maar hun meningen en interpretaties over de dingen. We leren de dingen vanuit een ander perspectief te gaan bekijken, gebruiken de ademhaling als een anker om compleet aanwezig te leren zijn in het moment, zonder te oordelen en zonder te reageren.... en vanuit die innerlijke ruimte gaan we welbewuster keuzes maken en een vaardiger antwoord geven op wat zich voordoet in ons leven. *Door onze geest te managen kunnen we persoonlijke meesterschap opnemen in ons privé en professioneel leven.*

We hoeven niet te crashen, door beter te luisteren naar onszelf en zelfmanagement als instrument te hanteren kunnen we preventief werken en kunnen we in optima forma blijven wat onszelf, ons team en onze organisatie ten goede komt.

We hebben onze business **MindfulBizZ** genoemd : een integratie van Mindfulness in de realiteit van bedrijfsleven, in een taal die business-mensen aanspreekt. Met een link naar tastbaar resultaat. Vanuit onze businesskennis zijn we perfect in staat ons in te leven in de bestaande bottlenecks waarmee bedrijven te maken hebben. We zijn meer dan trainers, we zijn consultants die op evenwaardige basis meedenken en coachen naar gezondere organisaties.

Als mensen binnen organisaties leren aandachtiger en bewuster om te gaan met zichzelf en hun omgeving, zijn ze tot veel meer in staat : meer innerlijk geluk, betere relaties, optimalere prestaties,... Performance through being noemen we dat. Onze capaciteit om in de business effectief met stress om te gaan, gefundeerde beslissingen te nemen en onze sterktes optimaal in te zetten, staat of valt met onze capaciteit om met volledige aandacht in het huidige moment te zijn. We leren mensen te ZIJN ipv alleen maar te denken en te doen , met hoger rendement als gevolg. Als bedrijven daar niet staan op te wachten ! Zowel op micro- als macroniveau heeft Mindfulness zijn betekenis, zowel op het niveau van het persoonlijke functioneren (bv meer stressweerstand, vitaler handelen, helderder denkvermogen, ...), het teamgebeuren (bv. meer open en evenwichtige communicatie) en op bedrijfsniveau (bv effectiever ondernemerschap , inspirerend leiderschap, waardengedreven bedrijfscultuur, ..)

In die zin mikken we met onze MindfulBizZ op professionals die :

- zich geleefd voelen
- die stress en spanning ervaren
- die hun emoties minder onder controle hebben
- die vaak vastlopen in conflicten
- die geconfronteerd worden met ontevredenheid en werkverzuim
- die een meer inspirerende bedrijfscultuur beogen
- die kiezen voor gefundeerde en doelgerichte veranderingsprocessen

De training is zeer ervaringsgericht, pragmatisch qua aanpak doorspekt met vele praktische aandachtgerichte oefeningen : we werken met situationeel stressgevaarzijn, meditatie, yoga, lichaamsgevoel, stellen een persoonlijk gezondheidsplan op, enz maar deelnemers krijgen ook heel wat opdrachten mee naar huis wat engagement en inzet vraagt. Op die manier wordt ook geduld, vertrouwen en discipline aangewakkerd.

Ann Vansteenwinckel
Chris Lejaeghere

MindfulBizZ
Bedrijfstrainingen Mindfulness