



Week van het werkplezier:
de kracht van kwetsbaarheid en
veerkracht

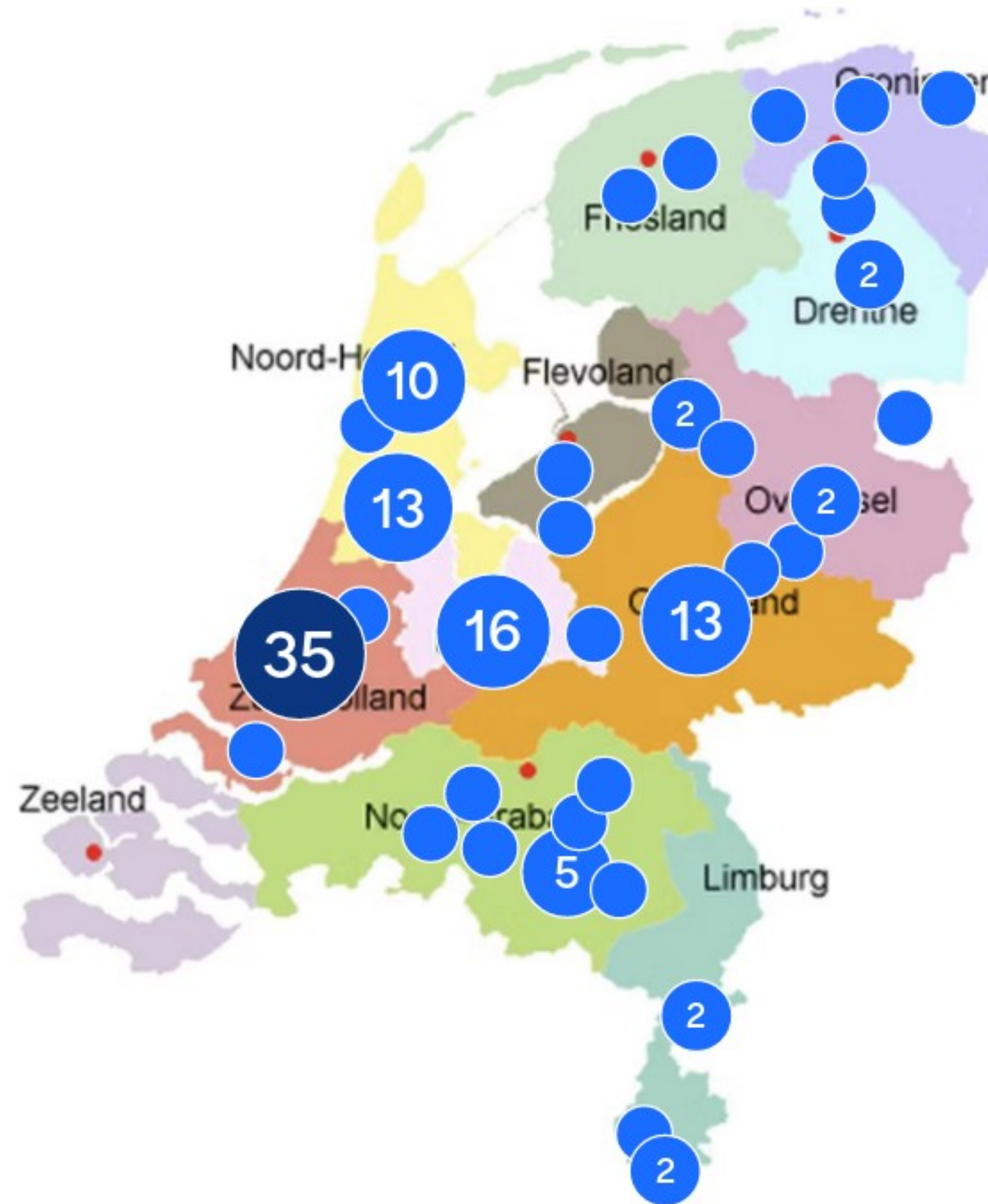
Kijk voor meer informatie over Mindful Rijk en ons andere aanbod op
www.mindfulrijk.nl

Workshop:

Kan jij tegen een stootje?

Vergroot je bewustzijn en je veerkracht door
je kwetsbaar op te stellen

Waar woon je ongeveer?





Week van het werkplezier:
de kracht van kwetsbaarheid en
veerkracht

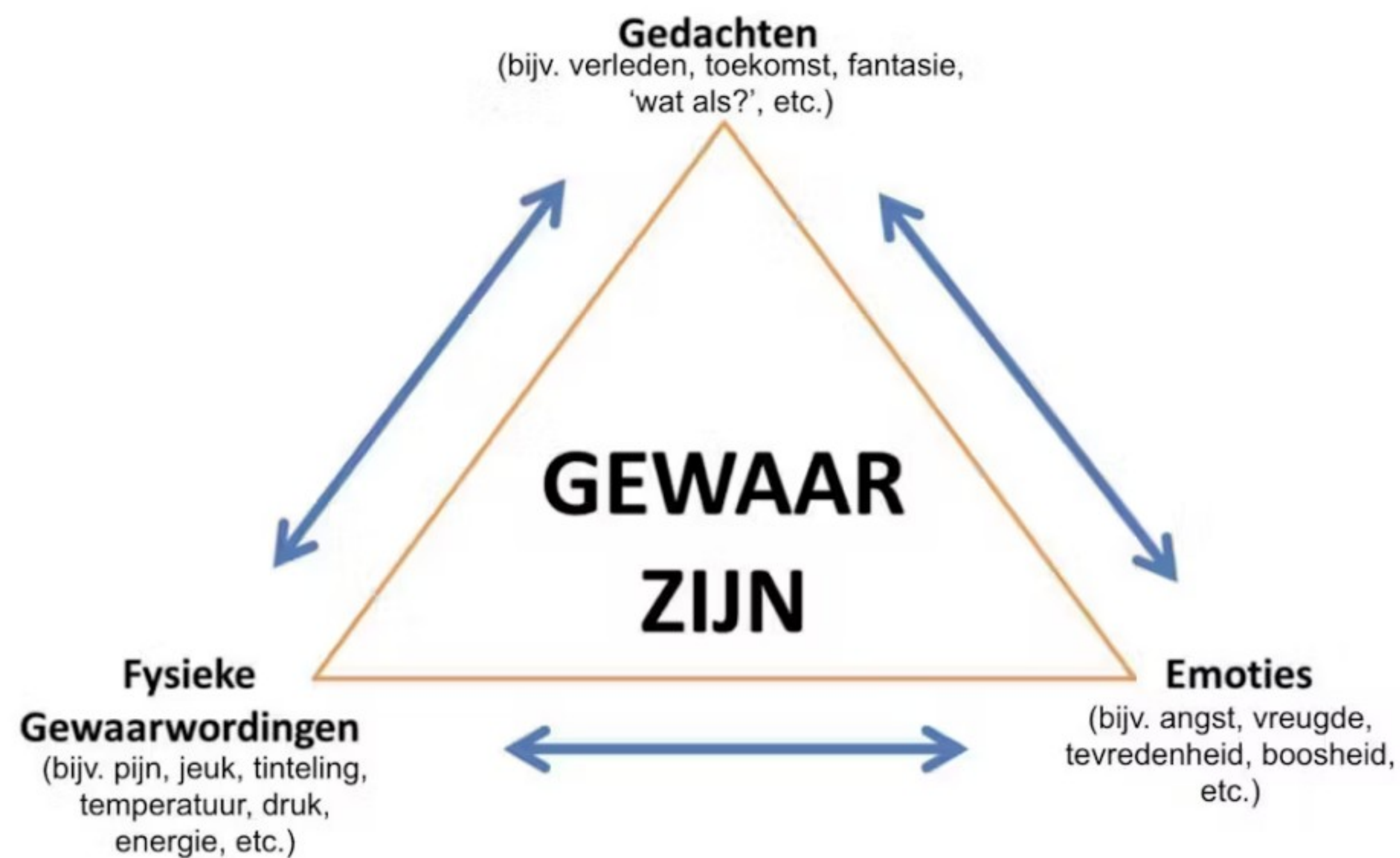
Wat is bewustzijn

Kijk voor meer informatie over Mindful Rijk en ons andere aanbod op
www.mindfulrijk.nl

Wat is bewustzijn?

Alles wat je nu ervaart.

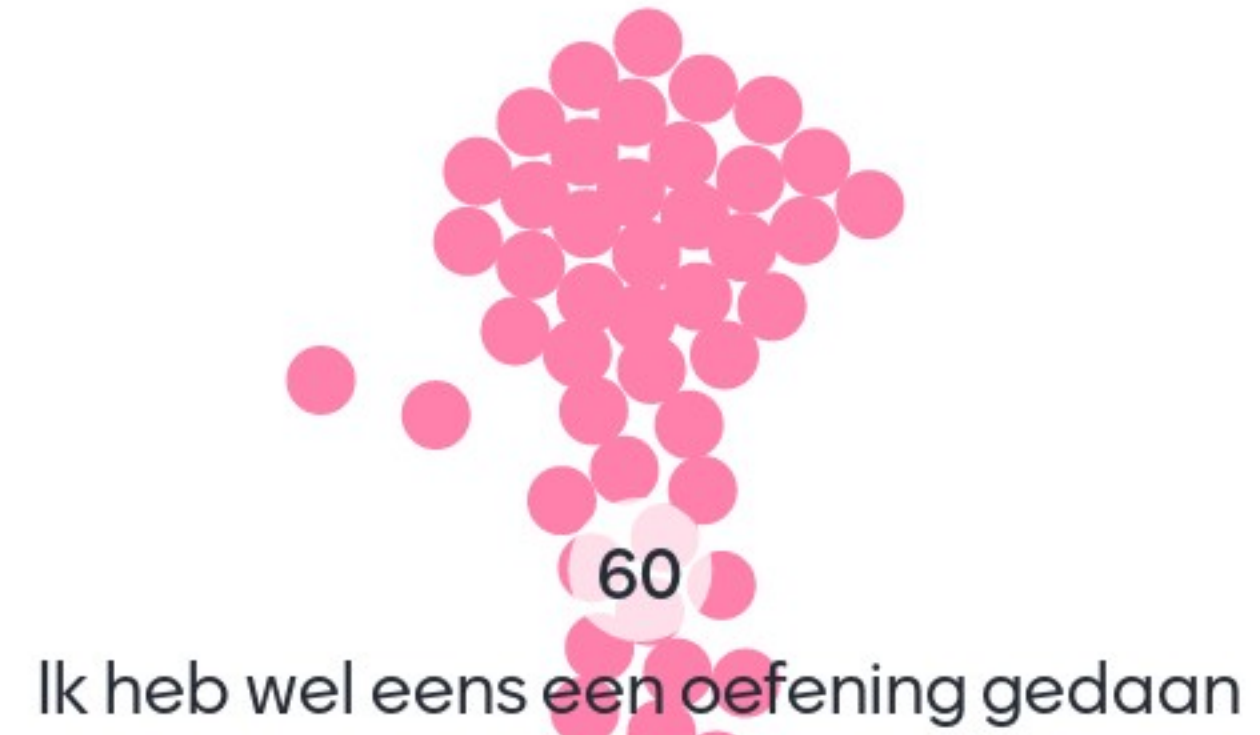
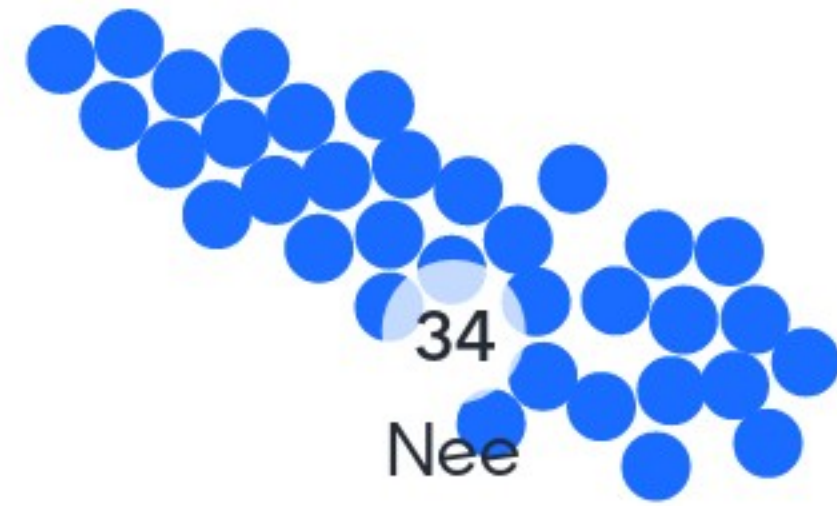
Uit het hoofd en in de ervaring



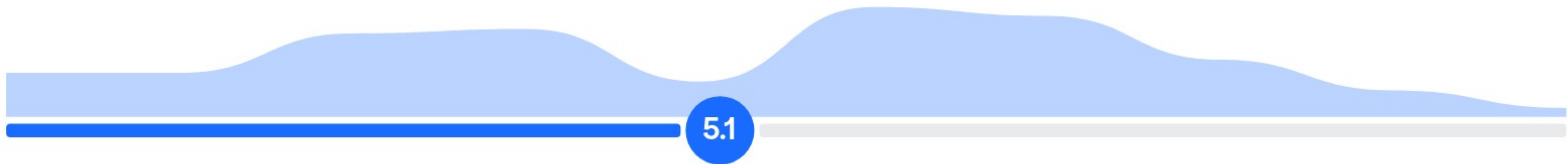
Reflectief vermogen: De sleutel tot veerkracht en bevlogenheid

Het vermogen om met een open blik
waar te nemen en te reflecteren wat er gebeurt
in jezelf, bij de ander en om je heen,
waardoor je in staat bent om bewuste keuzes te maken
in je denken, handelen en communicatie.

Heb je ervaring met mindfulness?



Hoe zit je er nu bij?



Zo kalm als een bergmeertje

Totaal overprikkeld

Wat is mindfulness?

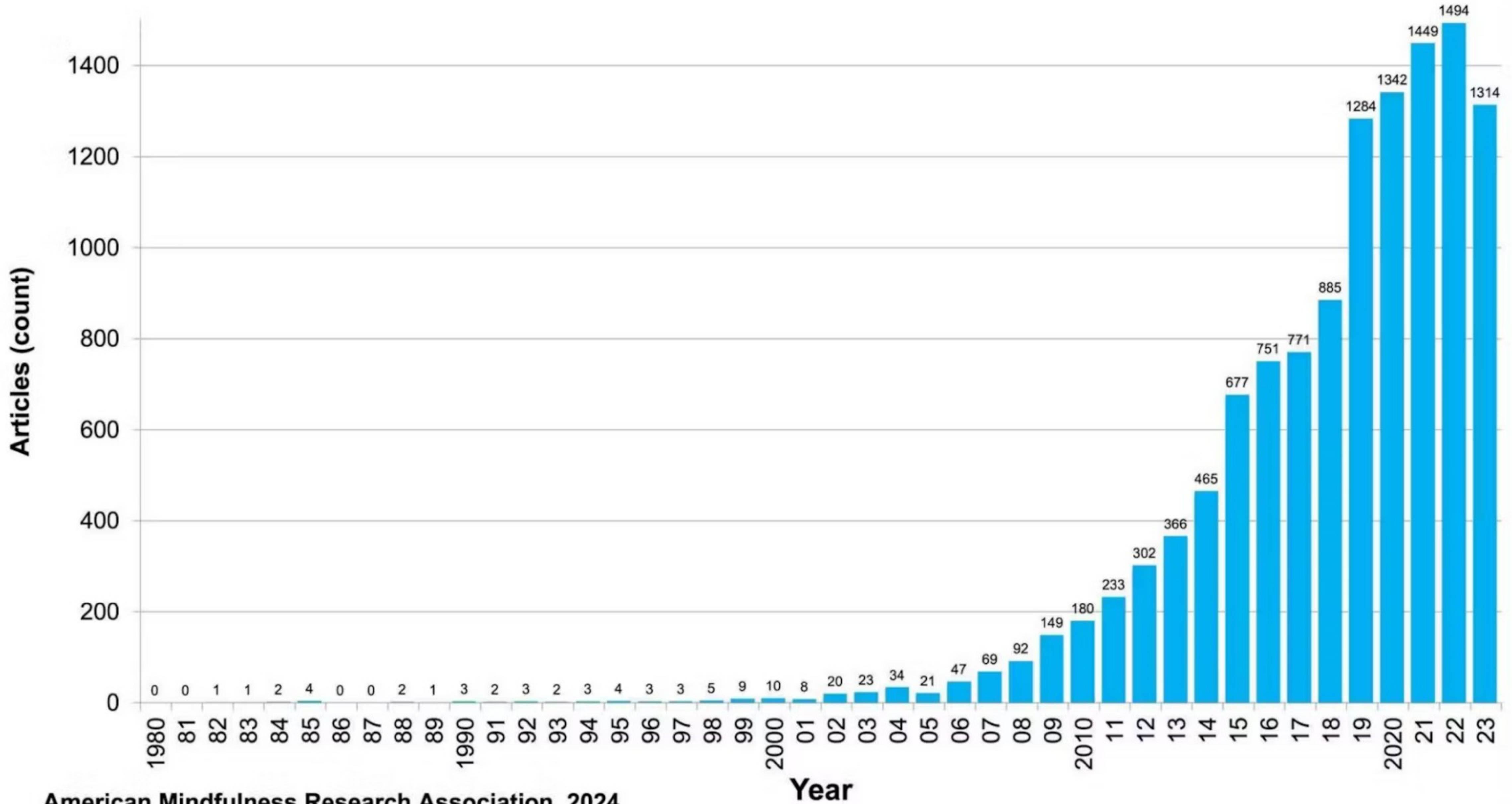
- Kwaliteit van aandacht die je al hebt, die je al gebruikt en kunt ontwikkelen door te oefenen.
- Bestaat uit twee 'vleugels': (1) bewust aandacht richten en (2) met een open blik waarnemen.

“Op een specifieke manier de aandacht richten: bewust, in het huidige moment en zonder te oordelen.”

Bron: Kabat-Zinn (2013)



"Mindfulness" in academic journal article titles by year: 1980-2023



American Mindfulness Research Association, 2024

Source: goAMRA.org



Relevante effectgebieden:

- Hoeveel (nieuwe) informatie je kunt verwerken op een dag (cognitieve flexibiliteit en capaciteit)
- Hoeveel geluk en werkplezier je ervaart (emotieregulatie)
- Hoe stressbestendig je bent (mentaal en fysiek)
- Hoe vriendelijk je bent voor jezelf en anderen (pro-sociaal gedrag en zelfcompassie)
- Hoe veel inzicht en grip je hebt op je (werk)gewoontes





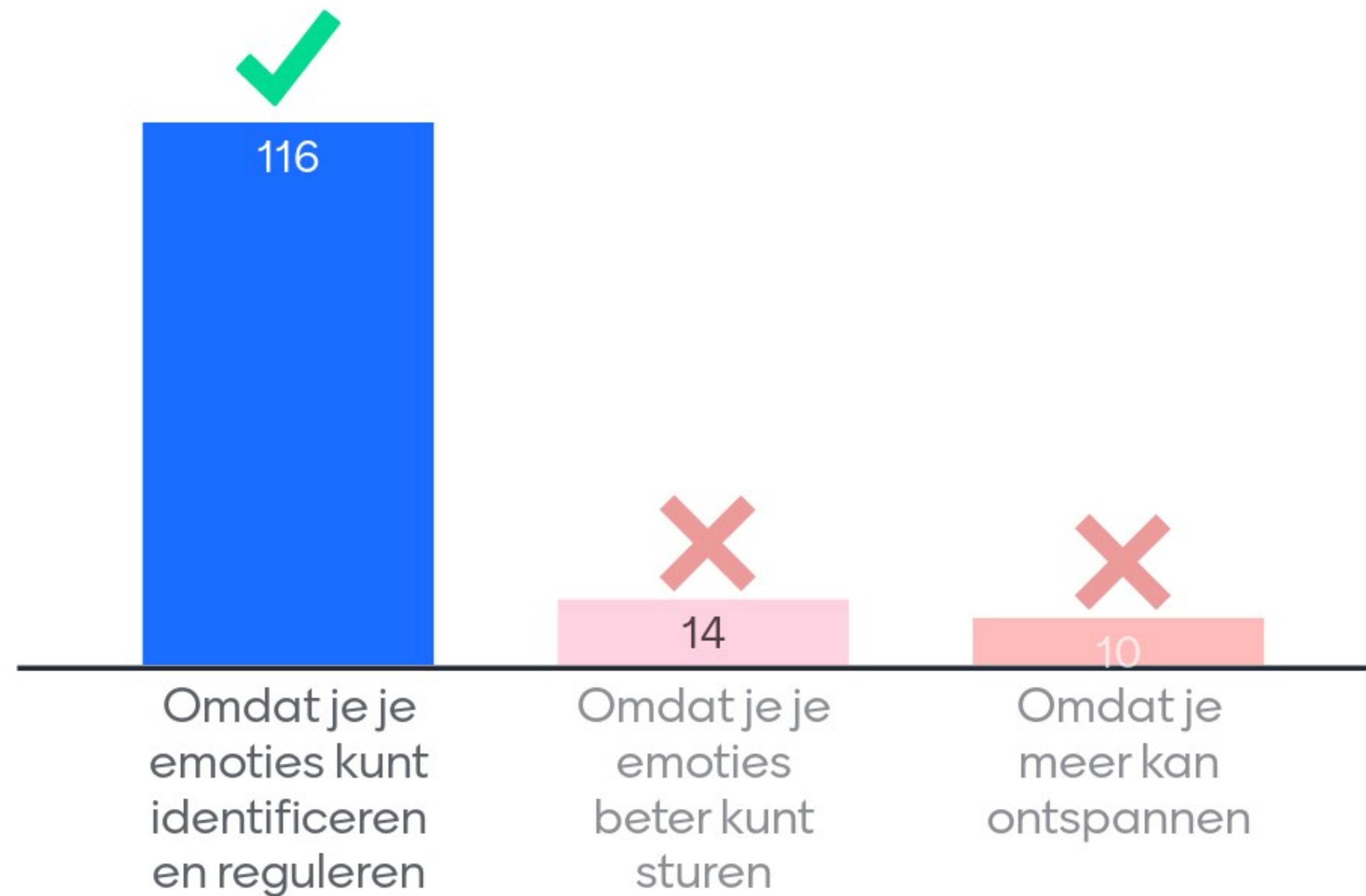
Week van het werkplezier: de kracht van kwetsbaarheid en veerkracht

QUIZ!!

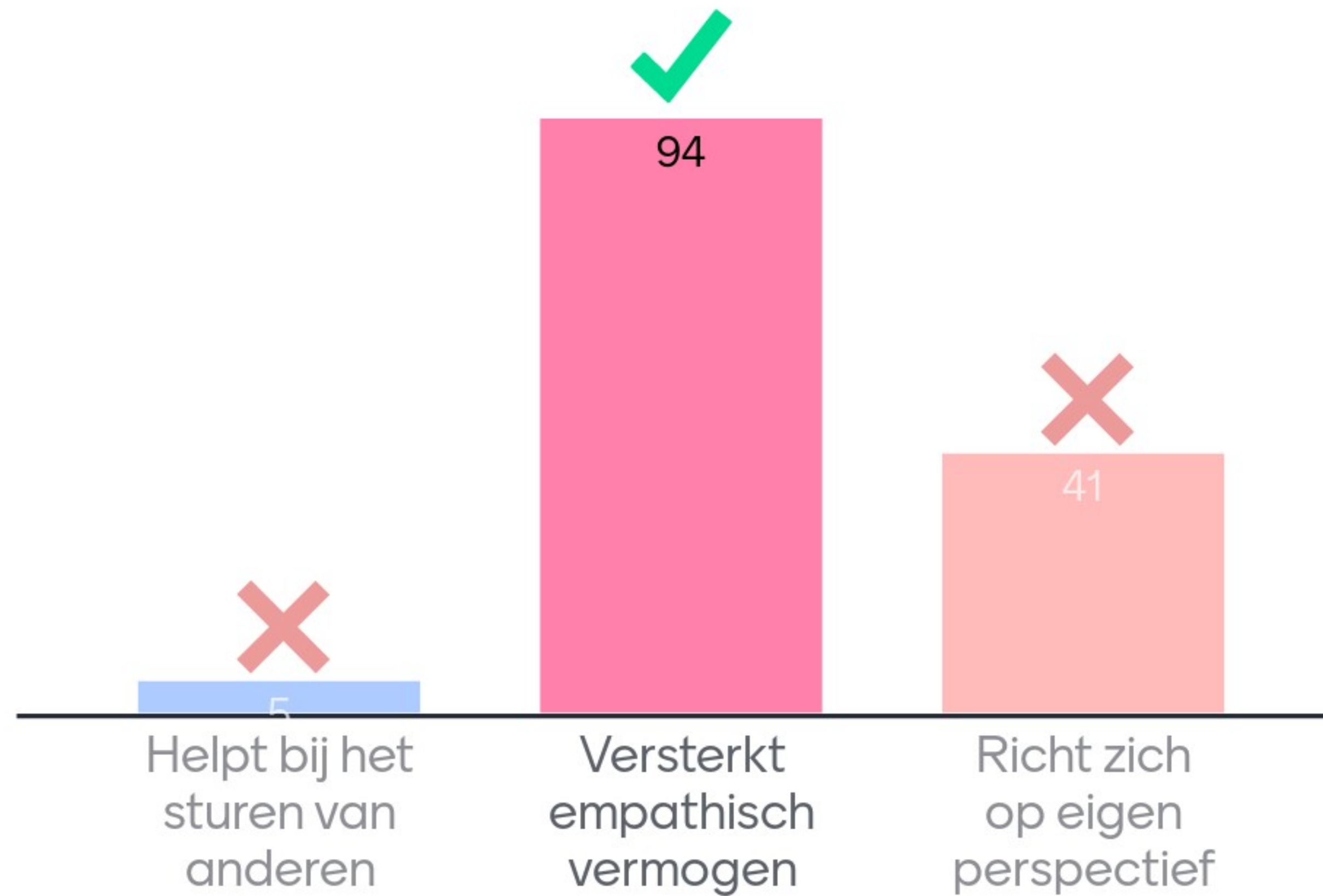
Kijk voor meer informatie over Mindful Rijk en ons andere aanbod op
www.mindfulrijk.nl



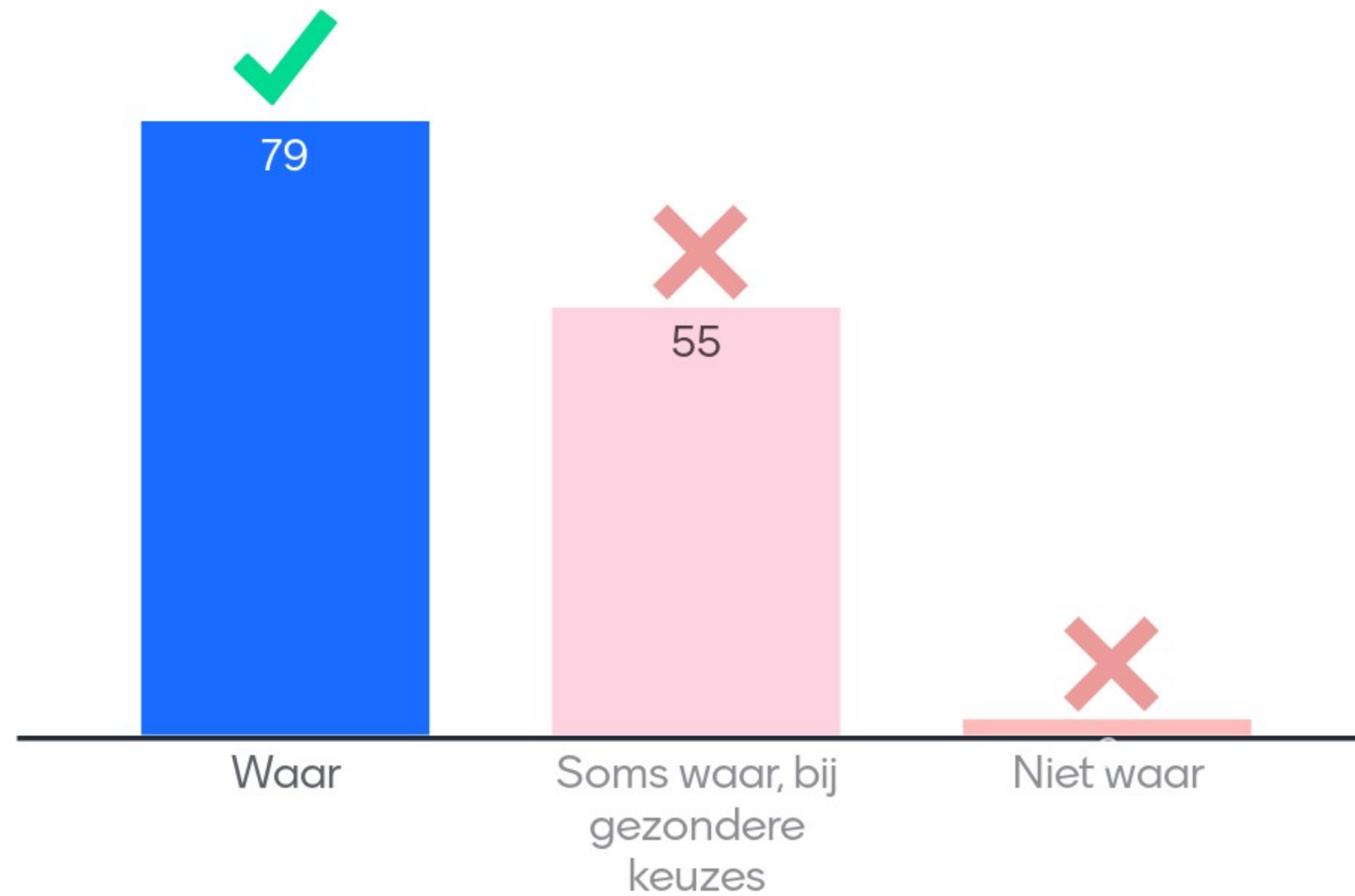
Volgens studies helpt zelfbewustzijn bij het verminderen van stress. Wat is hiervan de reden?



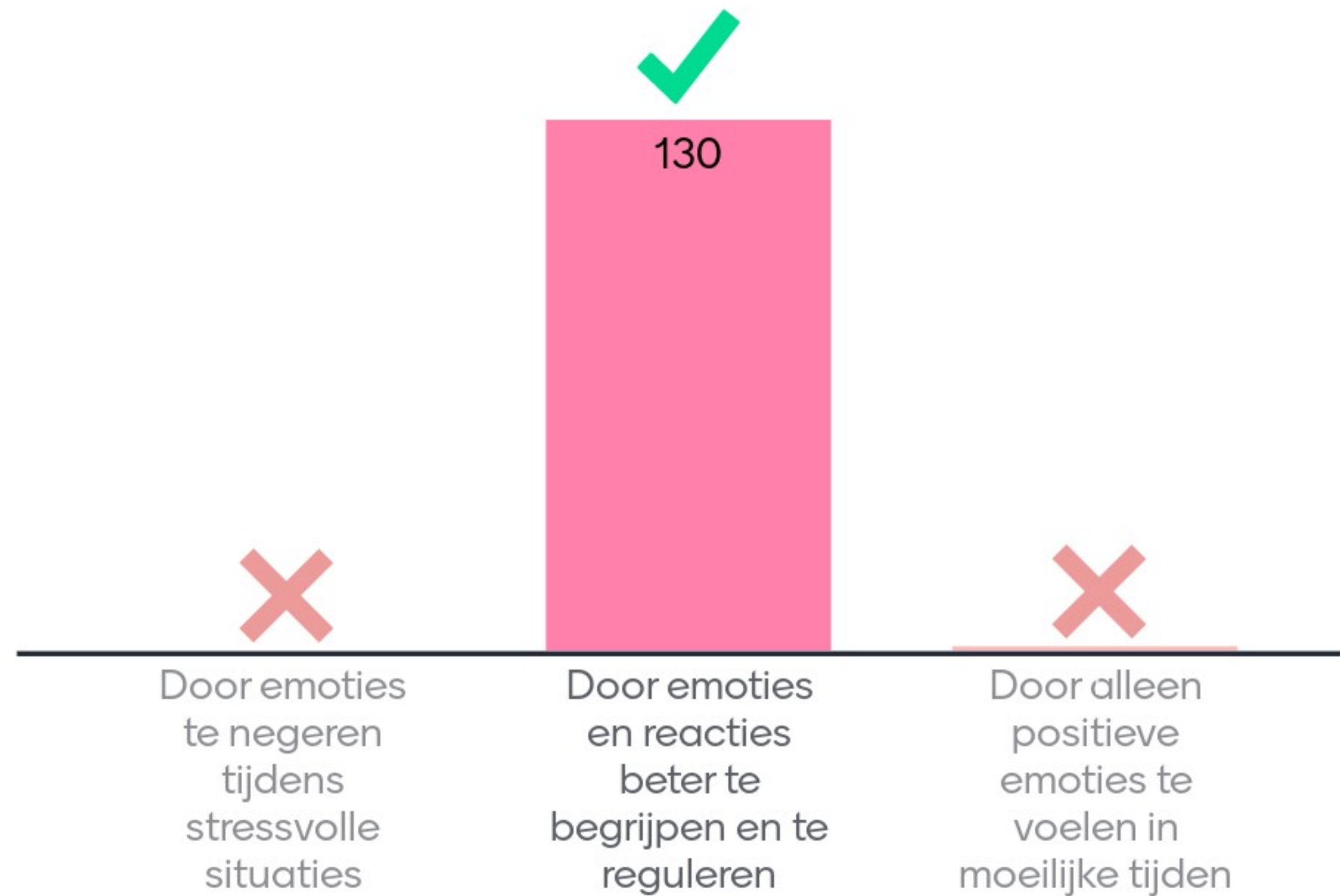
Hoe helpt zelfbewustzijn in sociale interacties?



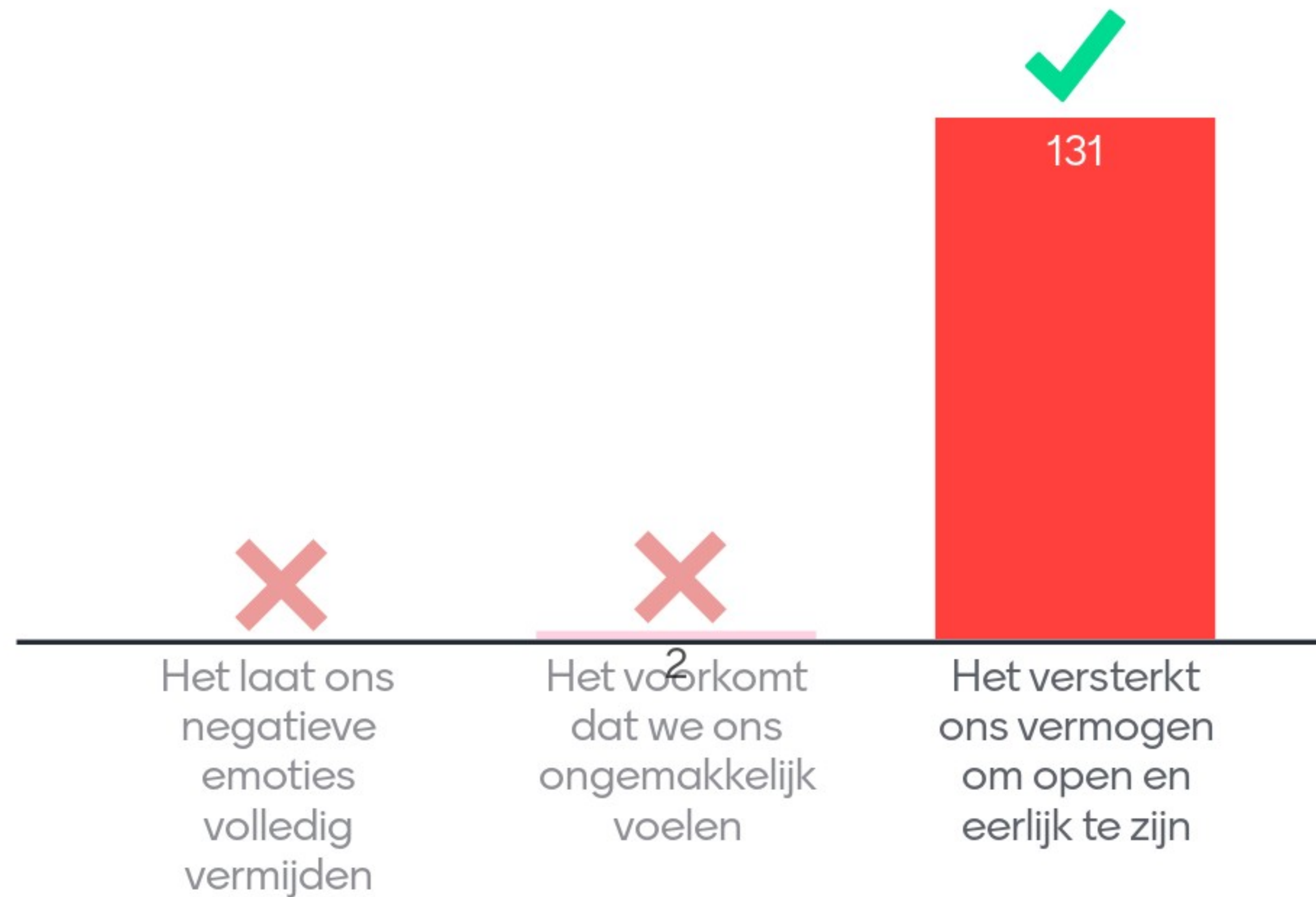
Zelfbewuste mensen leven gelukkiger



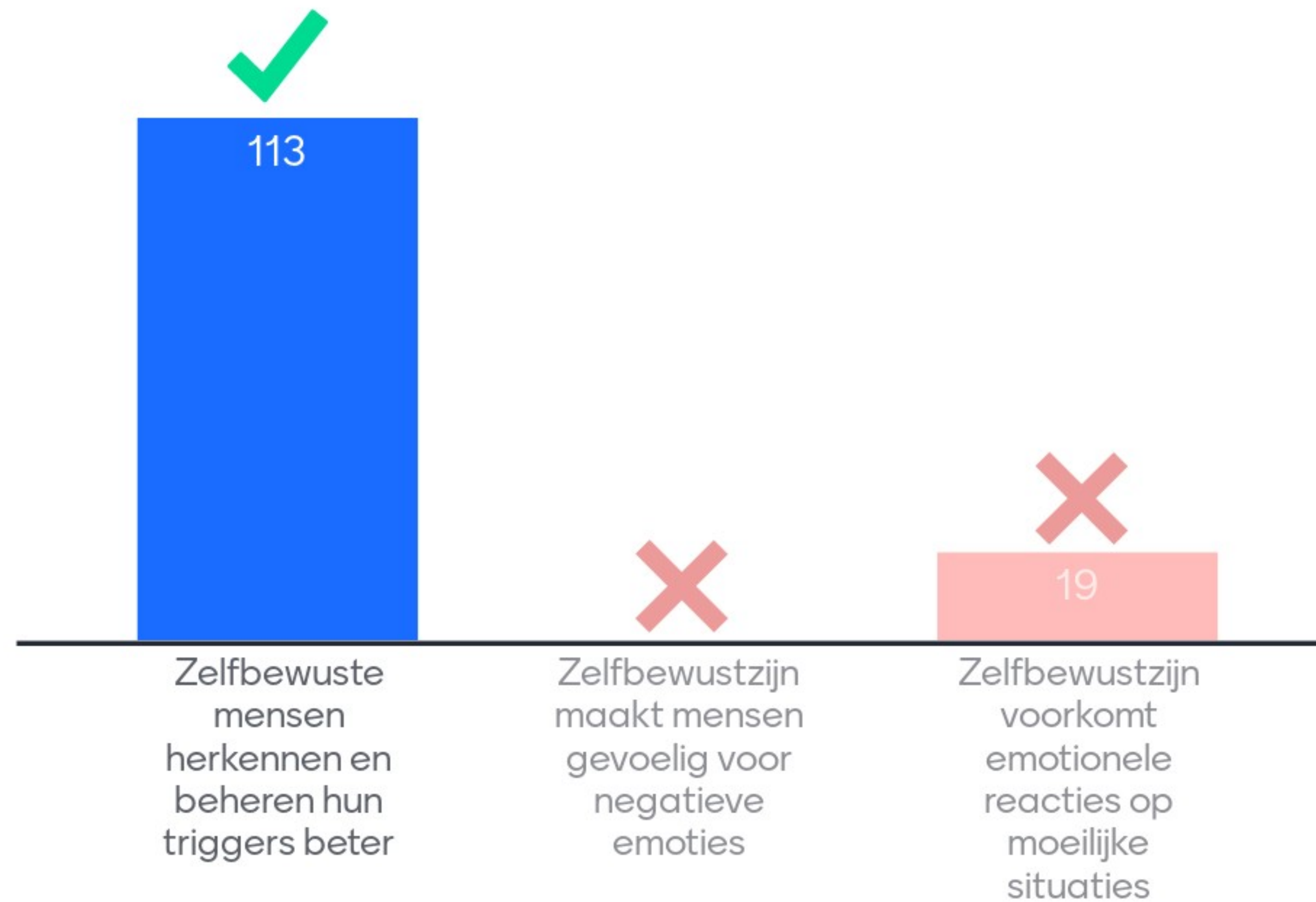
Hoe helpt zelfbewustzijn bij het versterken van veerkracht?



Waarom is zelfbewustzijn belangrijk bij kwetsbaarheid ?



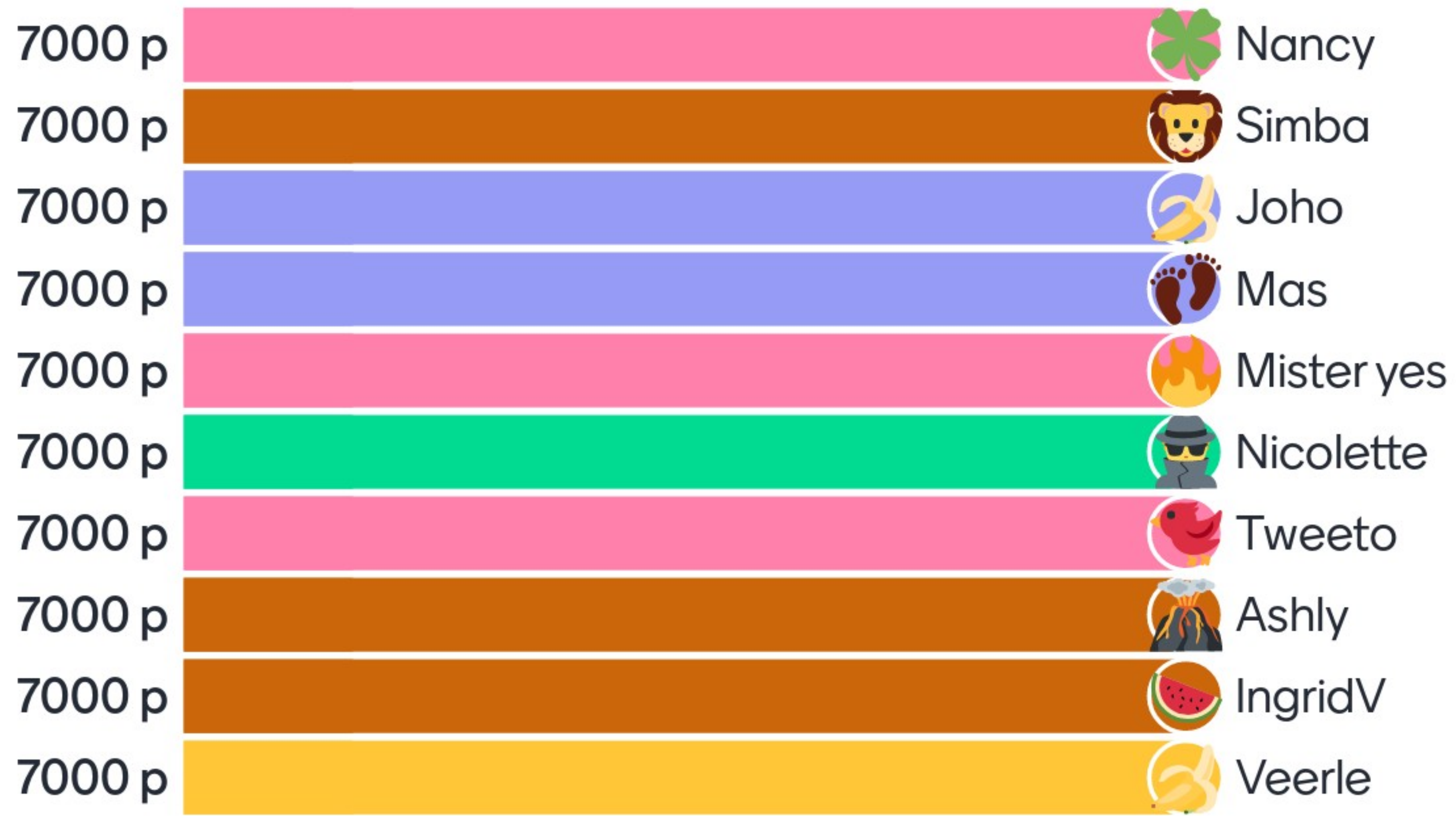
Wat is de relatie tussen bewustzijn en emotionele veerkracht?



Hoe versterkt zelfbewustzijn de veerkracht na tegenslagen?



Quiz leaderboard





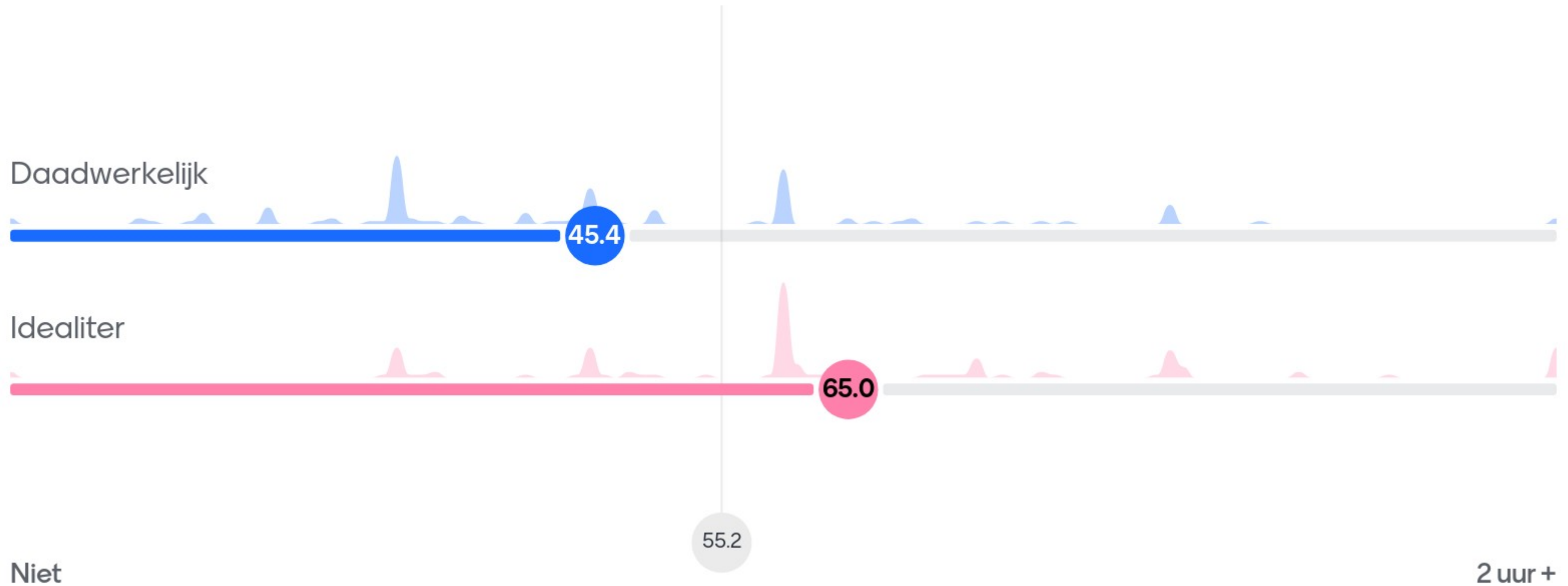
Week van het werkplezier:
de kracht van kwetsbaarheid en
veerkracht

Voor jezelf zorgen

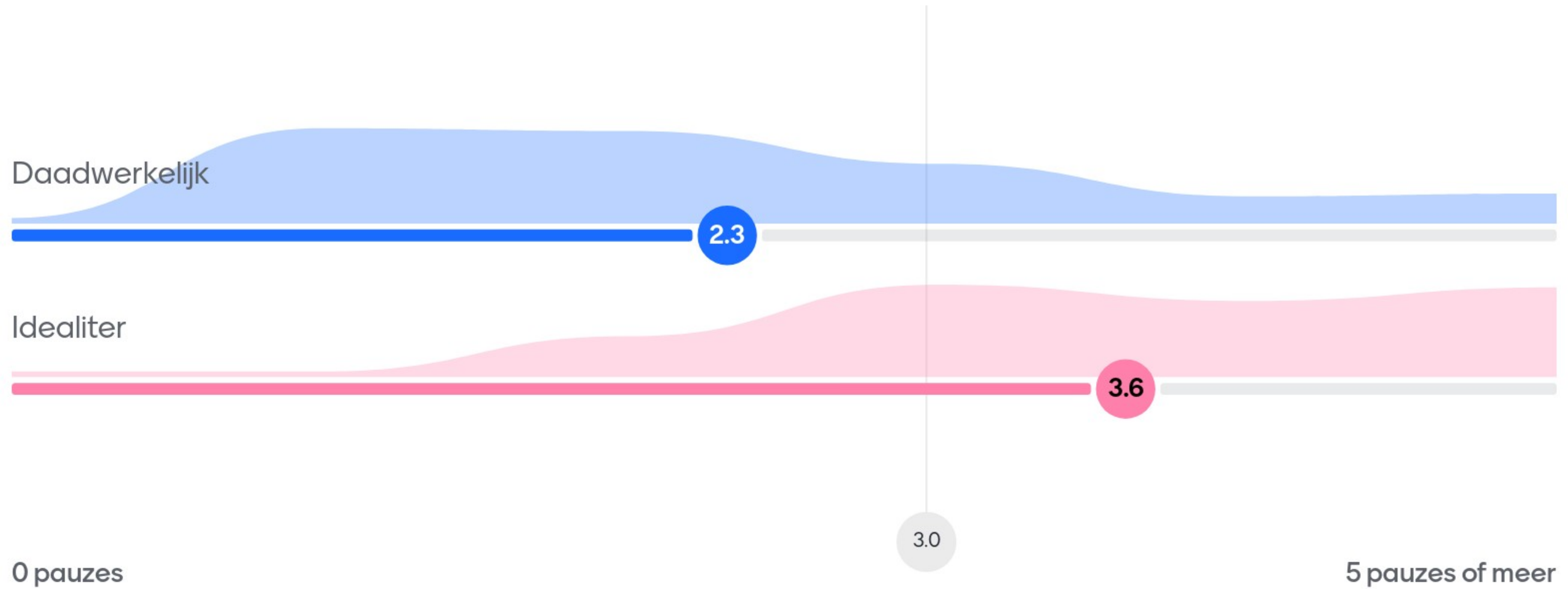
Kijk voor meer informatie over Mindful Rijk en ons andere aanbod op
www.mindfulrijk.nl



Hoe lang pauzeer jij op een werkdag? (in minuten)



Hoe vaak pauzeer jij op een werkdag?

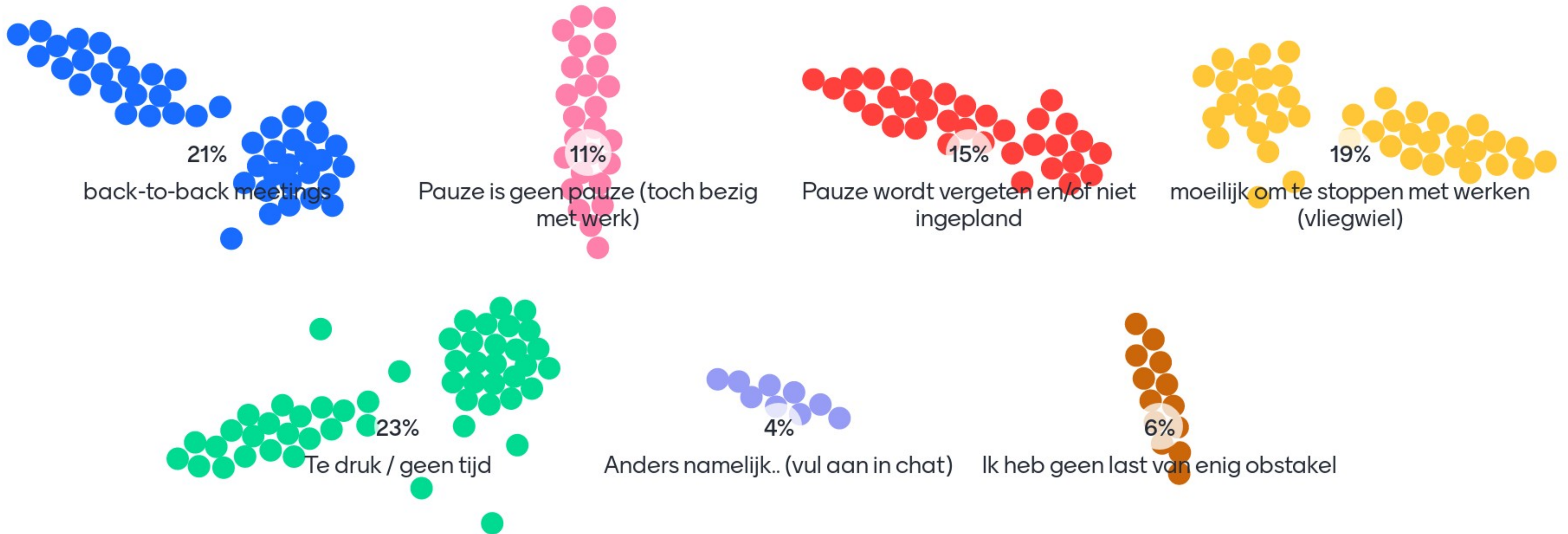


0 pauzes

3.0

5 pauzes of meer

Wat is voor jou een obstakel om écht te pauzeren?



Waarom überhaupt pauzes?

- Vermindert stress en voorkomt opbouw daarvan.
- Verbetert prestaties en houdt dat vast gedurende de dag.
- Meer energie tijdens- en na afloop van de werkdag.
- Minder 'oplaadtijd' nodig aan het einde van de dag.
- Meer focus (minder snel afgeleid)

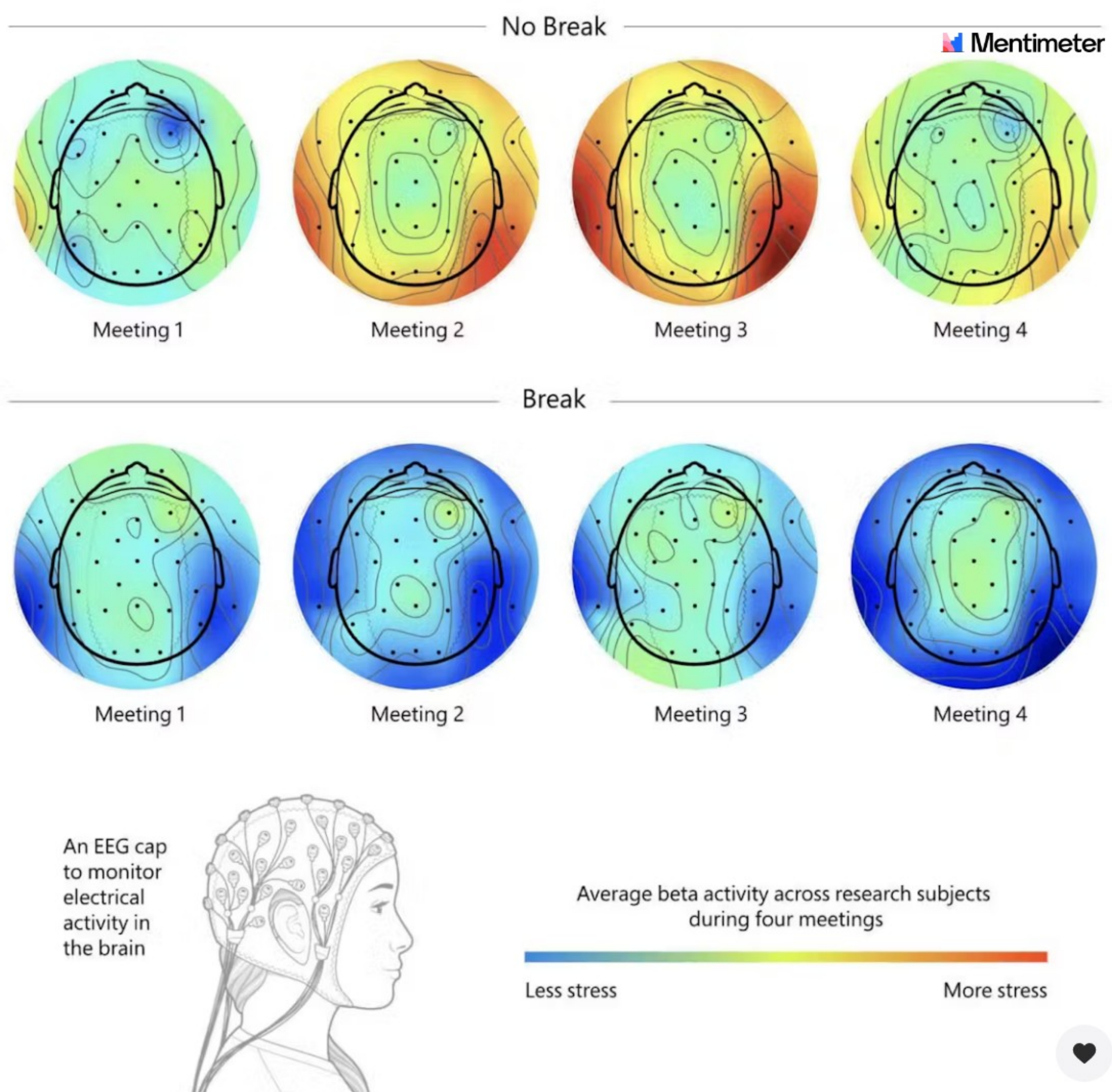


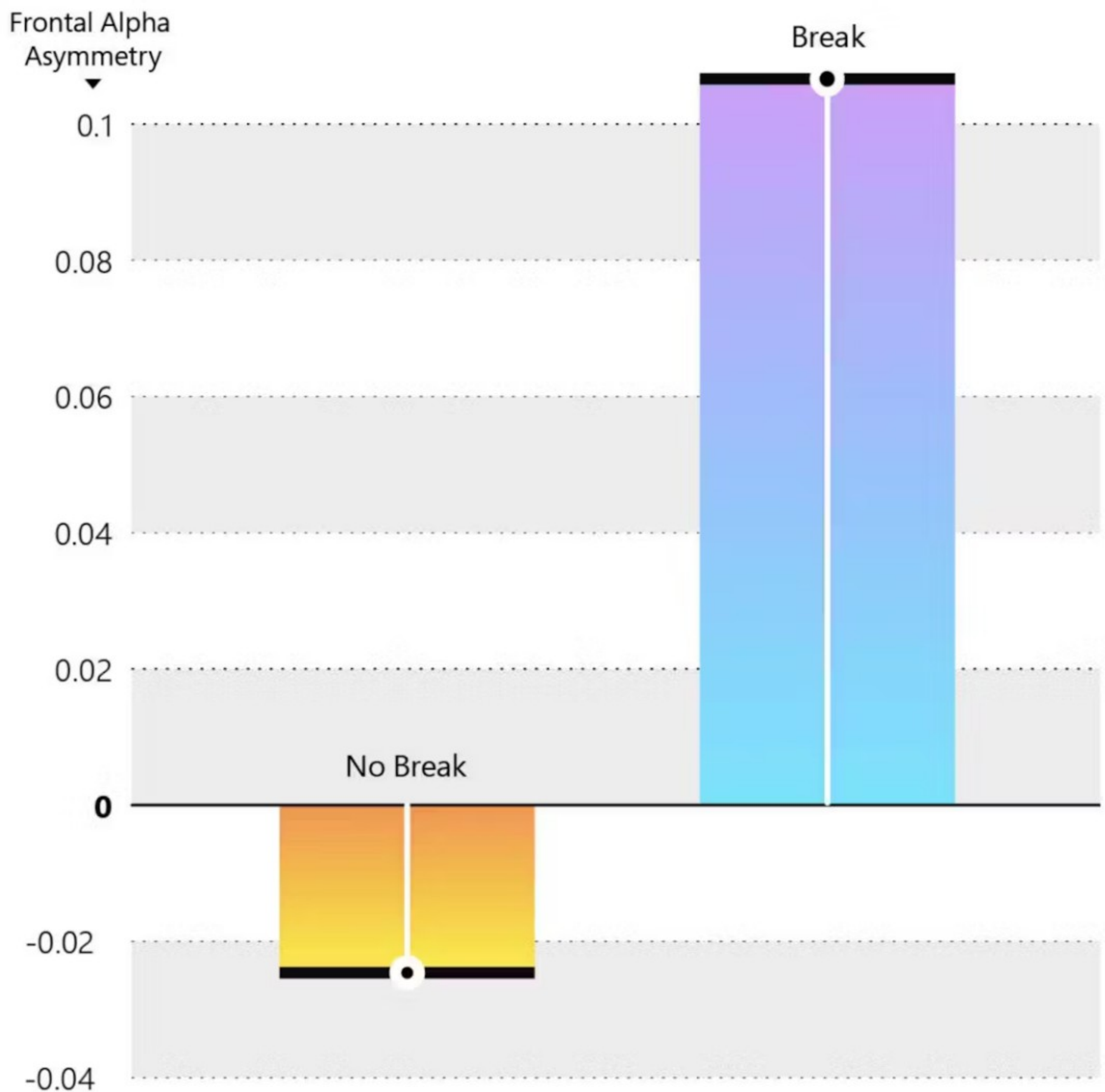
Voorbeeld onderzoek Microsoft:

Interventie: 10 minuten mindful pauze (Headspace) tussen iedere meeting vs controlegroep geen pauze.

Uitkomst/Inzicht:

Vermindering opbouw van stress gedurende de dag.



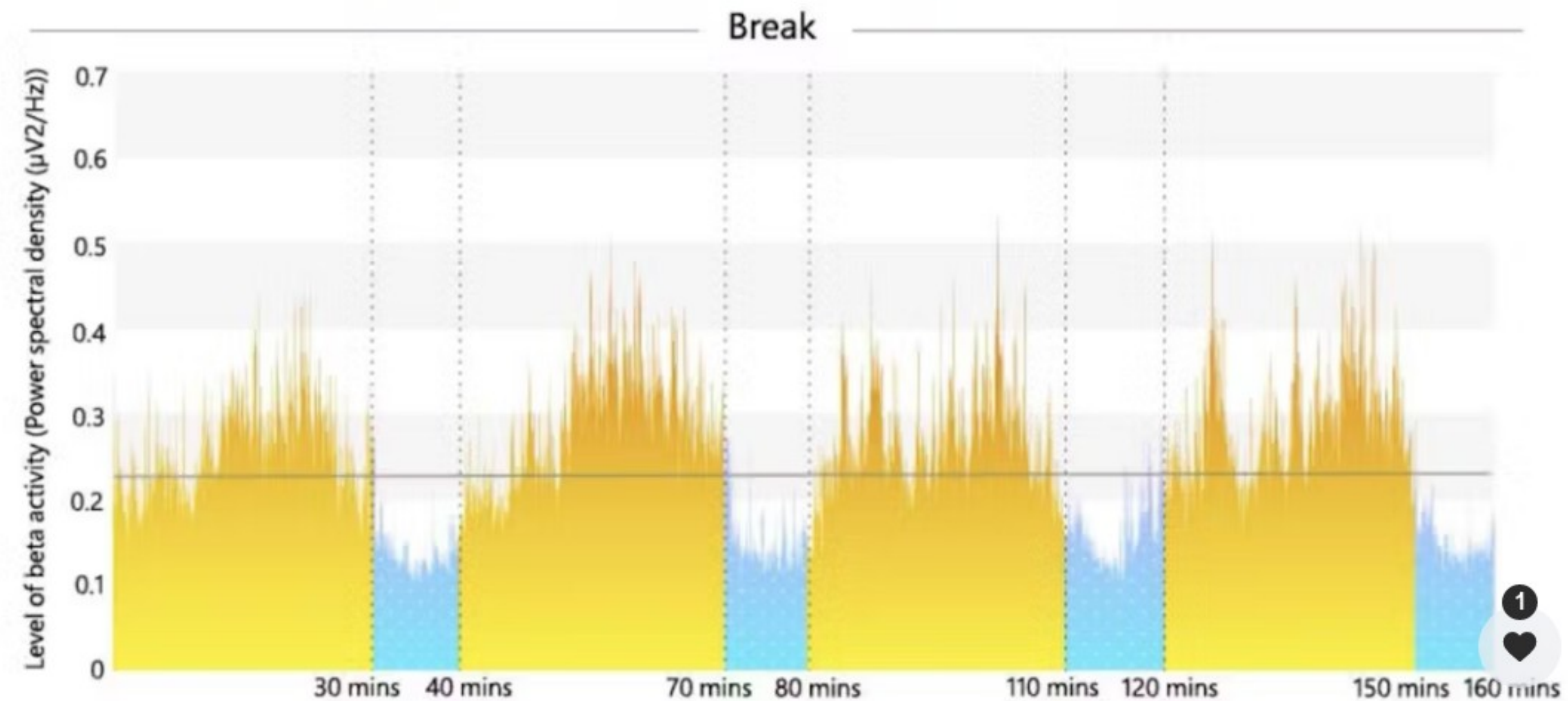
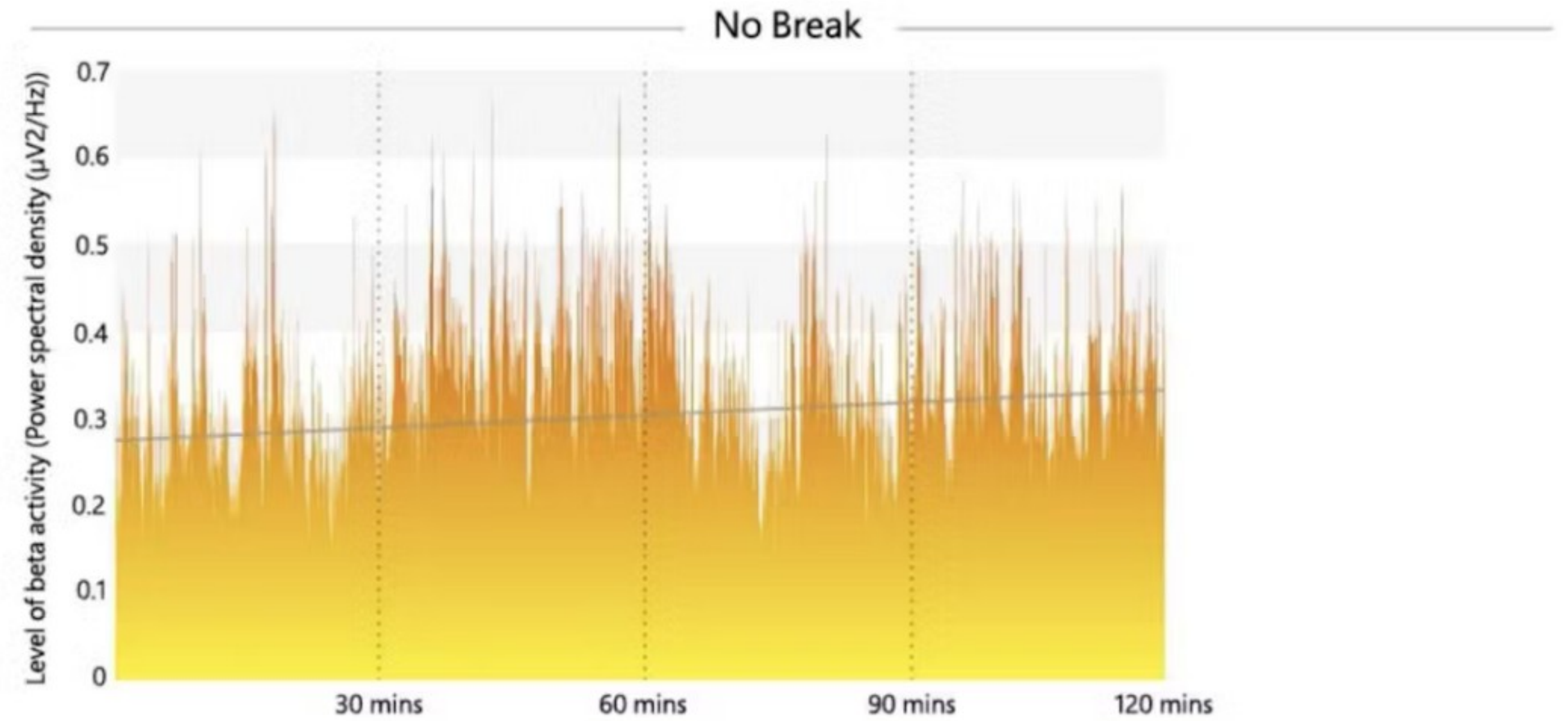


Uitkomst/Inzicht:

Pauzeren in combinatie met mindfulness verhoogde focus en betrokkenheid en daarmee prestaties.

Uitkomst/Inzicht:

Pauzeren in combinatie met mindfulness voorkomt de piek van stress die vaak tussen meetings kan ontstaan.





Hersenfrequenties en mindfulness

Beta

Staat doorgaans voor denken en doen (actie). Hoe hoger de beta golven, hoe ongemakkelijker je je voelt (stress). Heeft effect op de ademhaling. Het lichaam maakt cortisol aan (stresshormoon).

Alpha

Relax, voelen, rustige ademhaling. Meer creativiteit. Beter kunnen leren. Het lichaam maakt serotonine aan (gelukshormoon). Dit heeft effect op het produceren van melatonine (slaaphormoon). Intuïtie. Herstellend vermogen.

Theta

Diepe meditatie, lichte slaap. Visualisaties. Boost creativiteit, Intuïtie, herstellend vermogen.

Delta

Diepe droomloze slaap.



Beta 15-30 Hz

Awake, normal alert consciousness



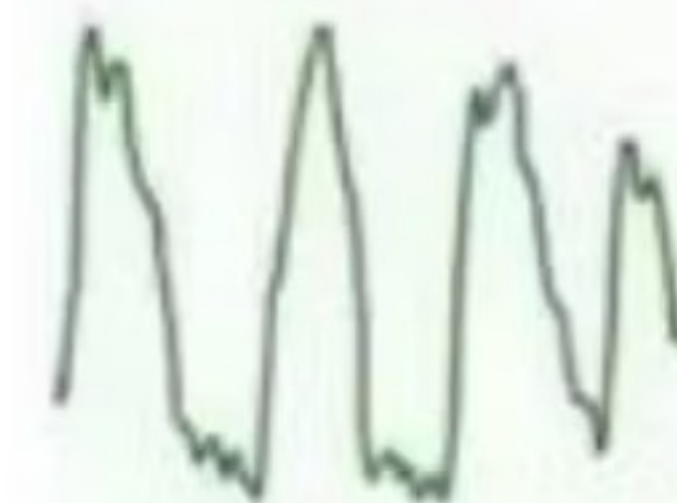
Alpha 9-14 Hz

Relaxed, calm, meditation, creative visualisation



Theta 4-8 Hz

Deep relaxation and meditation, problem solving



Delta 1-3 Hz

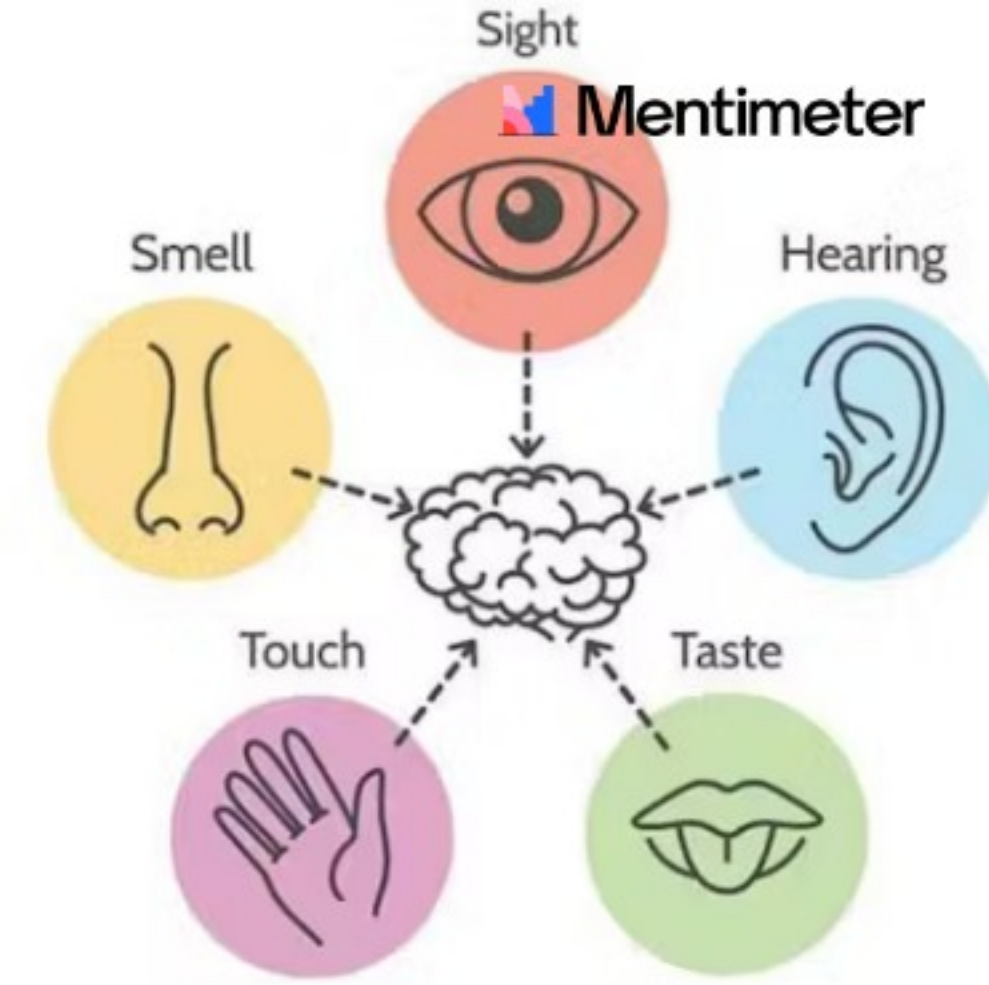
Deep, dreamless sleep



De wig van aandacht

Wat is de Wig van aandacht?

- Moment van bewust de aandacht verleggen weg van het werk.
- Kan kort/lang. (15 seconden tot half uur of langer)
- Iets waar liefst geen nieuwe prikkels aan te pas komen (idealiter geen scherm).



Brainstorm:

- Bedenk samen zoveel mogelijk wiggen van aandacht.
- Wees creatief en denk o.a. aan verschillende zintuigen waar je aandacht naartoe kunt verleggen.
- Kies iets wat aangenaam/belonend voelt. Dit heeft aanvullende voordelen.



Inspiratie | Wiggen van aandacht

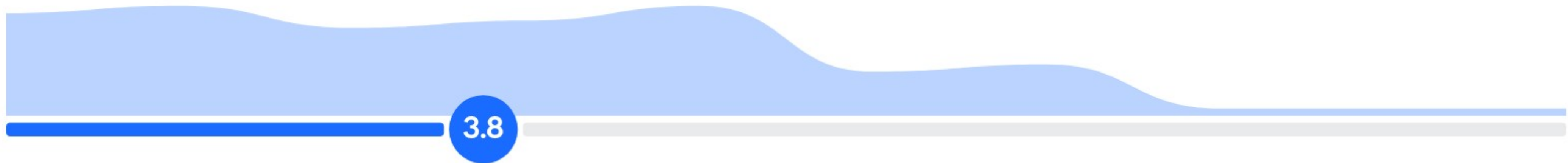
94 responses



Tijd om het te ervaren!



Hoe zit je er nu bij?



Zo kalm als een bergmeertje

Totaal overprikkeld



Week van het werkplezier:
de kracht van kwetsbaarheid en
veerkracht

Kwetsbaarheid

&

Veerkracht

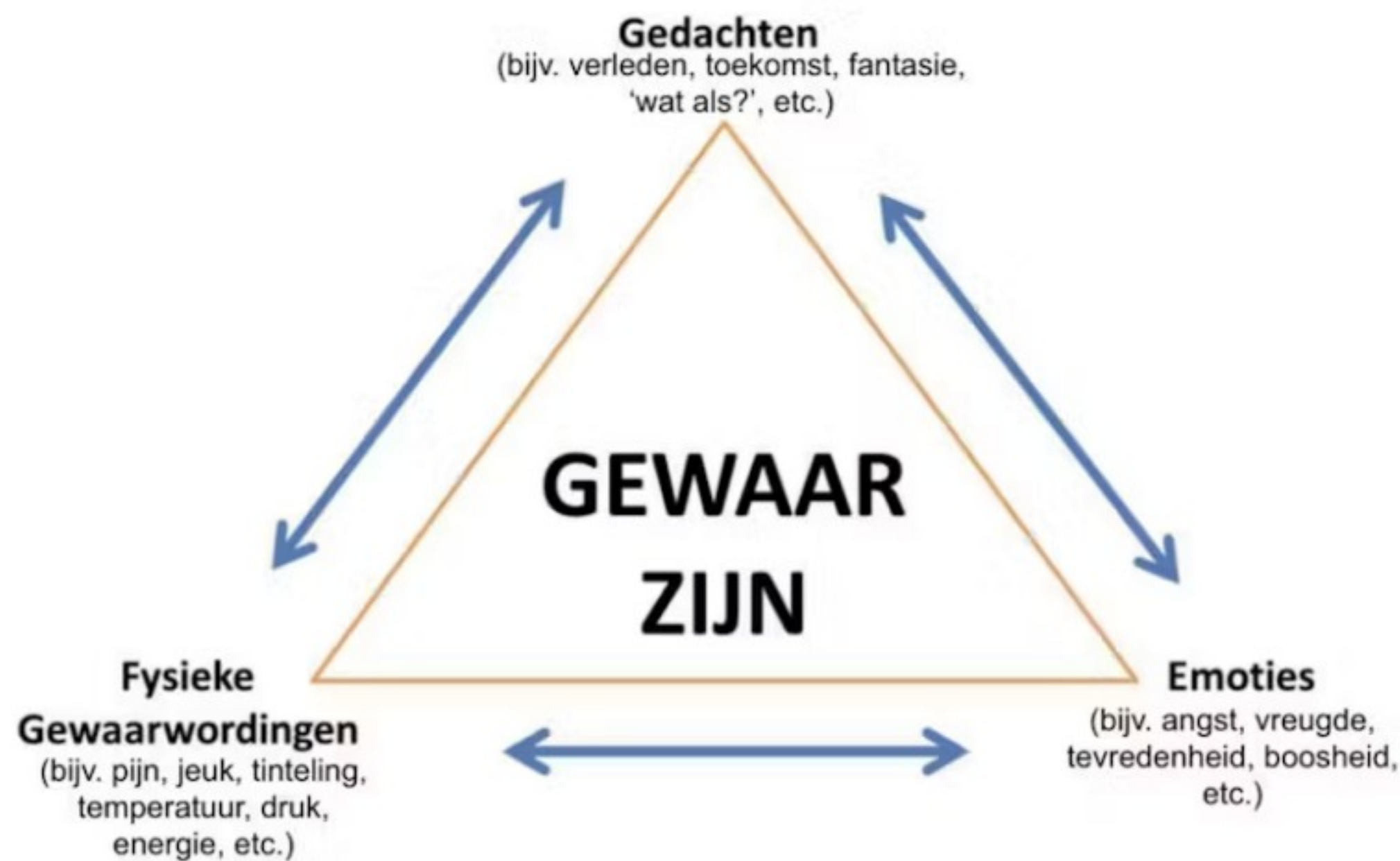
Kijk voor meer informatie over Mindful Rijk en ons andere aanbod op
www.mindfulrijk.nl





Bewustzijn: Veerkracht

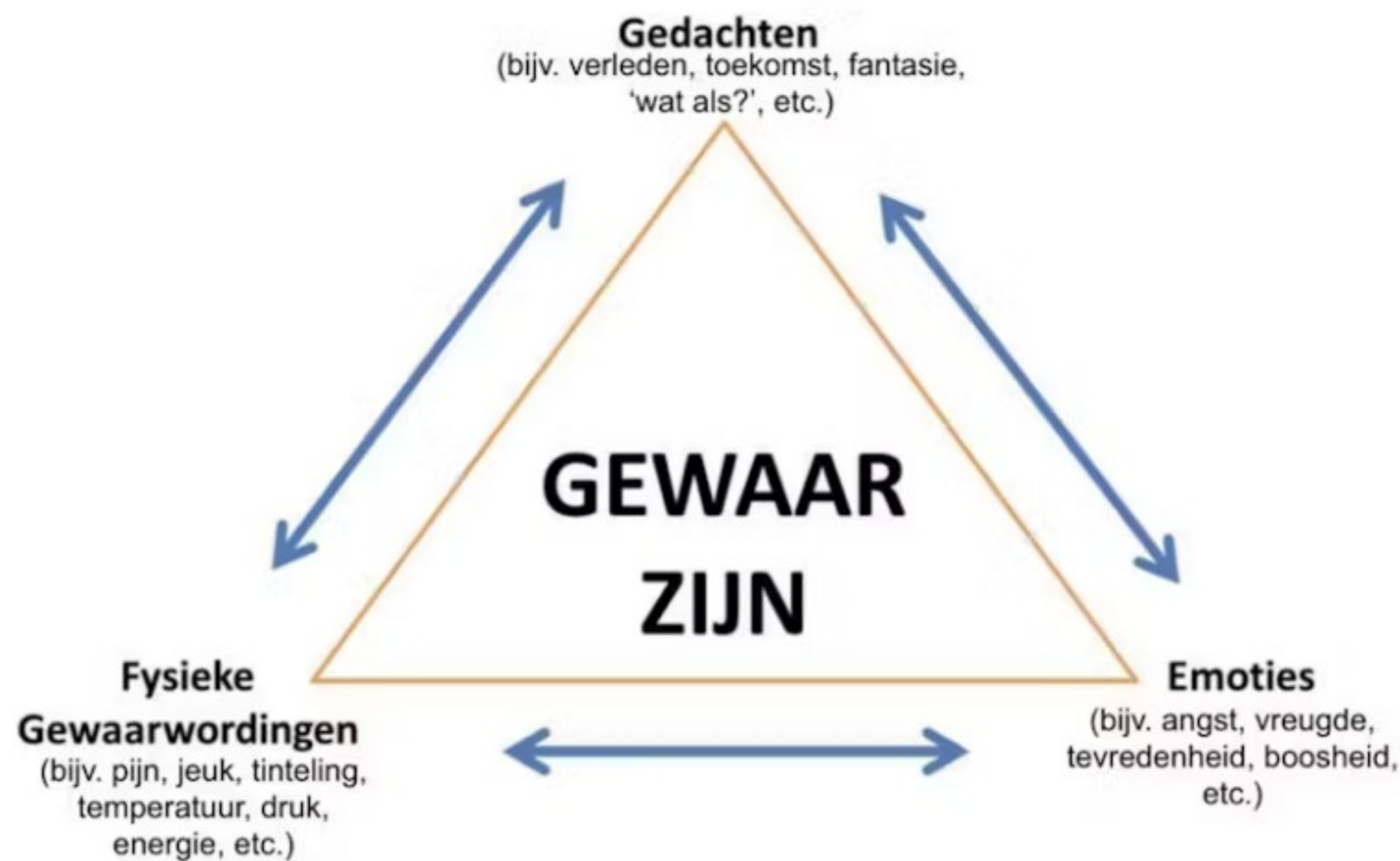
- Tegen een stootje kunnen
- Wendbaar zijn – Adaptief vermogen
- Je niet snel in de war laten brengen
- In balans voelen
- Als een rietje mee met de wind gaan



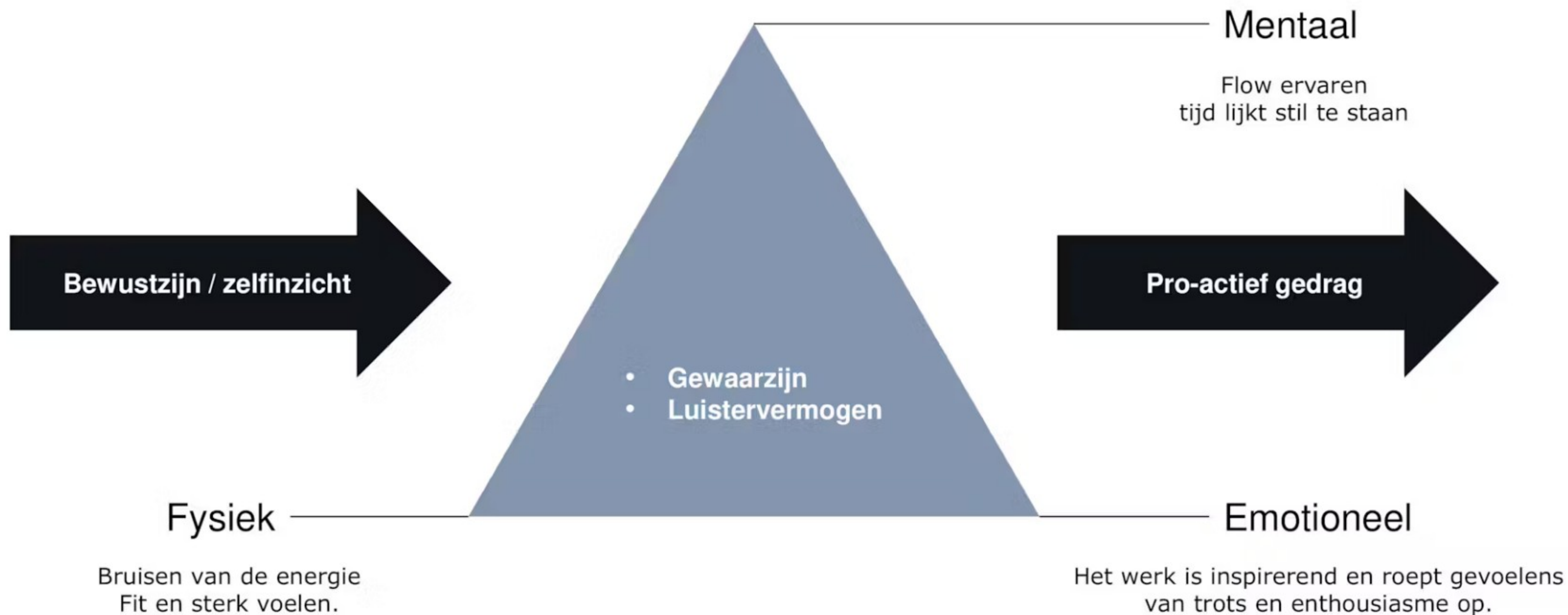


Bewustzijn: Kwetsbaar opstellen

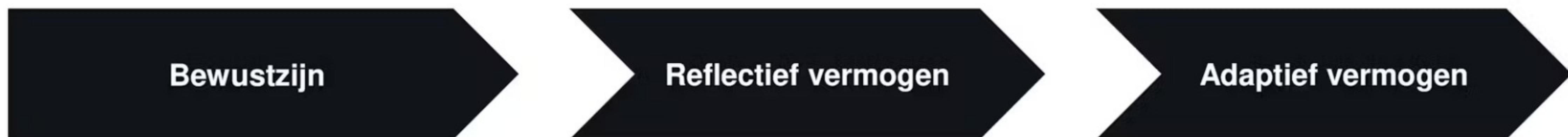
- Je fouten inzien en toekennen
- Uit je comfort zone stappen
- Nederig zijn
- Niet je eigen mening doordrukken
- Open staan om te leren van de ander



Bewustzijn vergroten



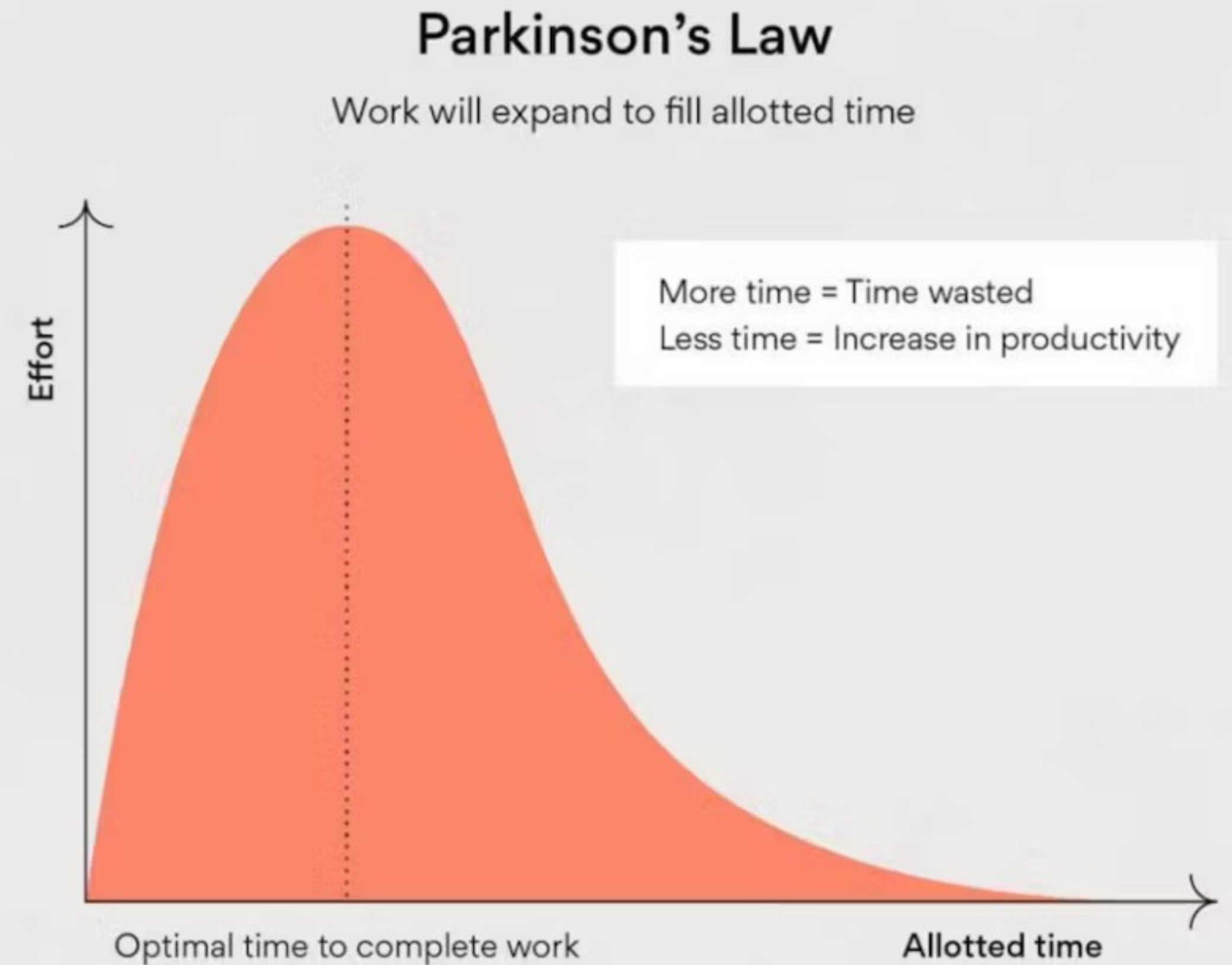
Pro actief gedrag: bewuste actie



- . Verbinding maken (met jezelf / de ander)
- . Rust en Herstel
- . Vertragen en Afstand nemen
- . Overzicht / Inzicht creëren
- . Bewuste keuzes maken
- . Nieuwe en gezonde gewoontes ontwikkelen

Tips:

- Plan kortere meetings in (Parkinson's Law).
- Plan (micro)pauzes in en/of creëer reminders.
- Kies iets waar je van geniet en/of resultaat merkt.
- Deel het met elkaar, doe het samen en agendeer het zodat het 'normaal' wordt.



Experimenten om te proberen:



1 | Wig van aandacht toepassen

- Prikkelontladende momenten inbouwen.
- Pas het 1-3 keer per werkdag toe de komende drie weken.
- Bouw het rustig op en kijk wat voor jou werkt (momenten, dagen, de manier waarop, kantoor/thuis).

2 | Het Oplaadpunt voor alle rijksambtenaren

- *Iedere maandag middag van 12:00 tot 12:15*
- *Iedere dinsdag ochtend van 8:45 tot 9:00*
- *Iedere donderdag ochtend van 8:30 tot 8:45*
- *Basis oefeningen van 15 min*

Verdieping: Volg een 8-weekse mindfulness training





Week van het werkplezier:
de kracht van kwetsbaarheid en
veerkracht

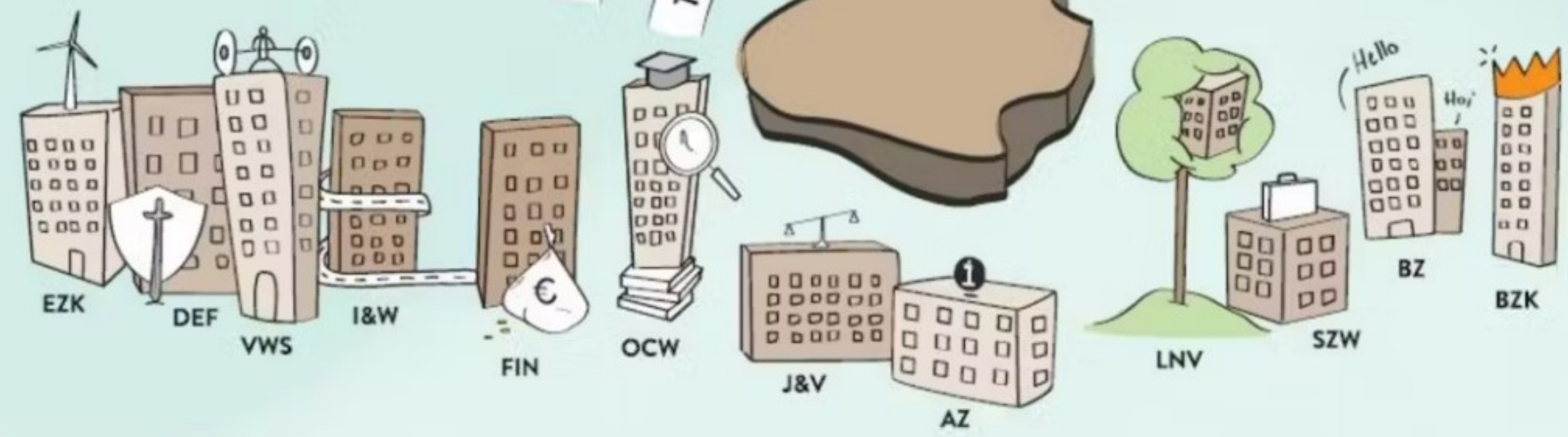
MindfulRijk Trainingsaanbod

Kijk voor meer informatie over Mindful Rijk en ons andere aanbod op
www.mindfulrijk.nl





OPGAVE GERICHT SAMENWERKEN





Rijksorganisatie voor Ontwikkeling,
Digitalisering en Innovatie
Ministerie van Binnenlandse Zaken en
Koninkrijksrelaties

Training

Mindful Werken bij de Rijksoverheid

Kijk voor meer informatie over Mindful Rijk en ons andere aanbod op
www.mindfulrijk.nl



Mindful Rijk

Mindful werken bij de Rijksoverheid

- Voor meer rust in je hoofd, beter reflecteren, het maken van bewustere keuzes en het managen van je energie.
- Maximaal 15 deelnemers
- 8 online modules van 3 uur en een reflectiesessie
- Investering € 1.428,- (open inschrijving) ook mogelijk in teamverband (incompany)
- Kijk voor data en inschrijven op LOC, Leer-Rijk of het leermanagementsysteem van eigen organisatie.
- Deze leergang wordt gewaardeerd met een 9





Rijksorganisatie voor Ontwikkeling,
Digitalisering en Innovatie
Ministerie van Binnenlandse Zaken en
Koninkrijksrelaties

Training

Bewust Luisteren

Bewust luisteren

- Leer luisteren met meer aandacht, zonder dat je directe oordeel je in de weg staat. Voor betere beslissingen, meer verbinding met anderen, het voorkomen van miscommunicatie en beter samenwerken.
- Maximaal 15 deelnemers
- 4 online bijeenkomsten van 3 uur
- Investering € 900,- (open inschrijving) ook mogelijk in teamverband (incompany)
- Kijk voor data en inschrijven op LOC, Leer-Rijk of het leermanagementsysteem van eigen organisatie.

Kijk voor meer informatie over Mindful Rijk en ons aanbod op www.mindfulrijk.nl



Rijksorganisatie voor Ontwikkeling,
Digitalisering en Innovatie
*Ministerie van Binnenlandse Zaken en
Koninkrijksrelaties*

Training

Mindfulness en de overgang

Mindfulness en de overgang

- Speciaal voor vrouwen met overgangsklachten die door middel van mindfulness anders willen leren omgaan met de overgang en alle veranderingen die daarbij horen.
- Maximaal 15 deelnemers
- 8 online modules van 3 uur en een reflectiesessie
- Investering € 1.428,- (open inschrijving) ook mogelijk in teamverband (incompany)
- Kijk voor data en inschrijven op LOC, Leer-Rijk of het leermanagementsysteem van eigen organisatie.

Kijk voor meer informatie over Mindful Rijk en ons aanbod op www.mindfulrijk.nl





Rijksorganisatie voor Ontwikkeling,
Digitalisering en Innovatie
Ministerie van Binnenlandse Zaken en
Koninkrijksrelaties

Training

Bewust Ambtelijk Vakmanschap werken vanuit waarden

Kijk voor meer informatie over Mindful Rijk en ons andere aanbod op
www.mindfulrijk.nl



Mindful Rijk

Bewust Ambtelijk Vakmanschap

- Werken met aandacht en bijdragen aan een betere samenleving vanuit jouw eigen waarden.
- 8 online modules van 3 uur en een reflectiesessie
- Investering € 1.428,- (open inschrijving) ook mogelijk in teamverband (incompany)
- Kijk voor data en inschrijven op LOC, Leer-Rijk of het leermanagementsysteem van eigen organisatie.
- Deze leergang wordt gewaardeerd met een 8,6





Bedankt voor jullie aandacht!

Kijk voor meer informatie en voor onze andere trainingen op
www.mindfulrijk.nl

