

MEDITATIE AMSTERDAM



Brochure bedrijfsmeditatie



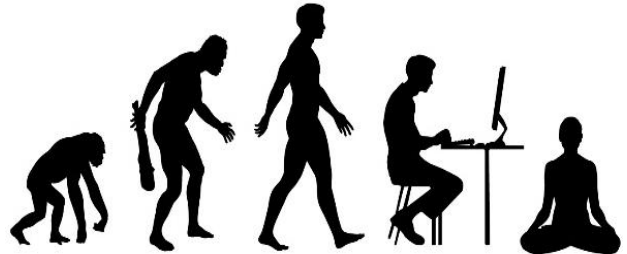
www.meditatie.amsterdam



Concrete stappen naar meer productiviteit, stressbestendigheid en gezondheid op de werkplek

De grootste uitdaging van het moderne bedrijfsleven is waarschijnlijk het optimaal benutten van de productiviteit van de werknemers, zonder het gevaar te lopen dat ze klachten krijgen of verzuimen. De werknemers vertegenwoordigen immers vaak voor een belangrijk deel het bedrijfskapitaal en zijn het visitekaartje van de organisatie naar buiten toe.

De meeste organisaties investeren daarom ieder jaar weer in zowel productiviteitsbevordering middels cursussen en trainingen, als in vermindering van het ziekteverzuim, door bijv. massage op de werkplek of bedrijfsfitness. Als vrijwel enige interventie zorgt bedrijfsmeditatie voor beide.



Stress is tegenwoordig 'beroepsziekte nummer 1' en de belangrijkste oorzaak van verzuim & arbeidsongeschiktheid

Ontwikkeling zorgt voor verandering. Ook wat betreft de uitdagingen waar werknemers mee te maken krijgen. De werkbelasting is de laatste decennia zelfs dusdanig veranderd, dat sinds 2014 stress en mentale klachten voor meer arbeidsongeschiktheid zorgen dan fysieke klachten ([Trouw/CBS](#)). Dit was voor het eerst in de geschiedenis en treft vooral jonge mensen: *'in de leeftijdsgroep 25-35 jaar zijn er in vijf jaar tijd bijna dertigduizend arbeidsongeschikten met een psychische stoornis bijgekomen'*.

Dat de grenzen van de mentale capaciteit steeds verder overschreden worden, blijkt ook uit recente cijfers. Het [Nederlands Centrum voor Beroepsziekten](#) (NCVB) concludeerde in 2017 uit de data van bedrijfsartsen dat 42% van alle gemelde beroepsziekten van psychische aard was. Waarmee dat aandeel opnieuw gestegen was en waarvan overspannenheid en burn-out de grootste groep vormen (74%). Dit zijn cijfers over de gehele beroepsbevolking. Voor beroepen met voornamelijk mentale belasting ligt het percentage psychische beroepsziekten nog veel hoger, in de financiële sector zelfs rond de 95%. Bij 60% was er sprake van verzuim dat langer dan drie maanden duurde.

Herkennen jullie binnen de organisatie ook de tendens van toegenomen stress?

De indicaties van de tendens van een sterk groeiende groep psychische beroepsziekten zoals stress en burn-out is de laatste jaren vaker zichtbaar geworden. In 2014 riep de [Rijksoverheid](#) stress al uit tot *'beroepsziekte nummer 1'* omdat het toen al verantwoordelijk was voor een derde van de verzuim-gevallen.

[ArboNed](#) zag tussen 2009 en 2014 een verachtvoudiging van stress gerelateerd verzuim.

Meer cijfers over de ontwikkelingen in de laatste jaren vind je [hier](#).

Klik [hier](#) voor meer info over stress.



Stress kost het bedrijfsleven veel geld

Het [NCVB](#) zag in 2017 een duur van langer dan drie maanden bij 60% van het verzuim door psychische klachten. [ArboNed](#) calculeerde in november 2016 dat de uitval door stressklachten gemiddeld tussen de vijfenhalf en acht maanden bedraagt. Daarbij signaleerden ze dat de mate van stress - en daarmee de lengte van ziekte duur - in 2015/16 verder toegenomen was. Eraan toevoegend:

'als je dan weet dat één verzuimdag 250 euro kost, wordt het hoog tijd om stress en psychische klachten vroegtijdig te herkennen en aan te pakken'

Een burn-out kost een bedrijf al snel 60.000 euro. Verzuim door stress duurt niet alleen lang, het kent ook een hoog recidiefpercentage. Onderzoek van [ArboNed](#) wijst uit dat 'van de groep werknemers die hersteld is, 28% opnieuw te maken krijgt met verzuim door psychische klachten, vaak binnen twaalf maanden'. De verzuimgegevens, bekend bij jullie arbodienst, geven een indicatie hoeveel een afname van stressklachten jullie organisatie kan opleveren.

Stress is dus een omvangrijk probleem geworden. Hoe ermee om te gaan is echter iets dat we zelden geleerd krijgen, vrijwel nooit is het een onderdeel van de opvoeding of opleidingen. Is er binnen jullie organisatie aandacht voor het beter managen van stress? Zijn er middelen die de werknemers helpen hun mentale balans te verbeteren? Middelen die de oorzaak aanpakken en niet alleen het gevolg?



Dat meditatie een zeer effectieve oplossing is bij stressklachten blijkt zowel uit de praktijk als uit wetenschappelijk onderzoek. Het verlaagt [actuele stress](#), zorgt voor [sneller herstel](#) van stressklachten en wordt zelfs voorgeschreven als [therapie](#) bij mensen met een post-traumatische stress stoornis. Meditatie pakt echter niet alleen de gevolgen aan. Het verhoogt de [stressbestendigheid](#), mensen die mediteren ervaren [aantoonbaar minder stress](#) en MRIs scans tonen dat er al na een aantal weken mediteren, structurele veranderingen zijn in de aan stress gerelateerde [regio's in het brein](#).

Bedrijfsmeditatie als eigentijdse oplossing, en voor meer dan alleen stressproblematiek

Waar we organisaties graag helpen met stressreductie, werken we nog liever met jullie aan een verhoging van de stressbestendigheid en productiviteit om te komen tot een optimaal gezond en effectief mentaal functioneren. Want zoals een oude meditatiemeester het ooit zei:

'Meditatie alleen maar gebruiken als een middel om te ontspannen, is als het gebruiken van een diamant om een ongelijke tafelpoot te ondersteunen'

Meditatie leidt zowel tot een verbeterde gezondheid alsook tot meer productiviteit, creativiteit en helderheid. Naast de eeuwenlange bewijslast daarvoor uit de praktijk, komt ook de moderne wetenschap tot deze conclusie.

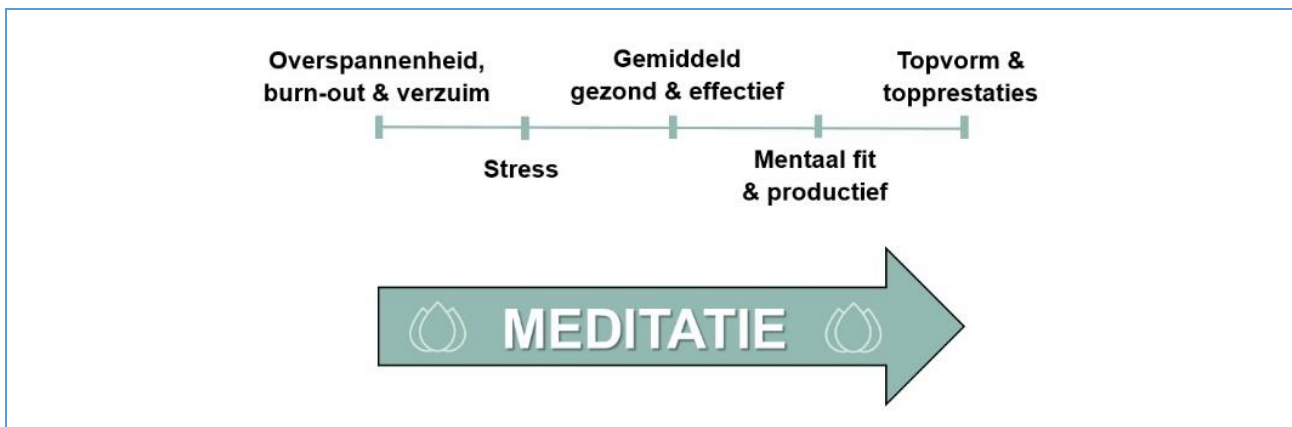


Een aantal van de wetenschappelijk aangetoonde effecten van meditatie zijn:

- 🌀 **Meer concentratievermogen** (Nasser 2017 - Tang 2015 - Sedlemeier 2012)
- 🌀 **Meer stressbestendigheid** (Hoge 2017 - Leonard 2013 - Desbordes 2012)
- 🌀 **Meer helderheid van geest** (Papies 2015 - Wilson 2015 - Slagter 2007)
- 🌀 **Snellere werking van de hersenen** (Travis 2014 - Gard 2014 - Hasenkamp 2012)
- 🌀 **Meer geheugencapaciteit** (Ching 2015 - Khalsa 2015 - Gard 2014)
- 🌀 **Meer leervermogen** (Tang 2015 - Ching 2015 - Colbert 2013)
- 🌀 **Meer creativiteit** (Ding 2015 - Baas 2014 - Ostafin 2012 - Colzato 2012)
- 🌀 **Minder afgeleid zijn en fouten maken** (Xu 2017 - Tarrasch 2016 - Atchley 2016)
- 🌀 **Meer energie en minder vermoeidheid** (Zeidan 2010 - Tang 2007 - Carlson 2005)

Door meditatie neemt de kans op ziekteverzuim en burn-outs af, nemen de fysieke en mentale gezondheid toe en groeit het energieniveau en prestatievermogen! Klik [hier](#) voor een overzicht van wetenschappelijke artikelen die deze en andere positieve meditatie effecten onderbouwen.

Waar je je ook bevindt op onderstaande schaal, meditatie brengt je tot de optimale versie van jezelf. Het helpt je om al je kwaliteiten naar boven te halen zodat je komt tot topprestaties.



Google doet het, Apple doet het, Twitter doet het....

Meditatie traint de geest en zorgt voor rust, gezondheid, balans, energie, scherpheid en helderheid. Dat maakt het bijzonder geschikt voor het bedrijfsleven.

Het aantal werkgevers dat zijn medewerkers - en dus zichzelf - laat profiteren van meditatie op de werkplek, bijvoorbeeld door mindfulness trainingen, neemt steeds verder toe.

Organisaties als Google, Apple, Twitter en Sony zijn slechts enkele voorbeelden van organisaties die meditatietrainers in huis halen. Zij hebben al vele jaren geleden ontdekt wat de kosten-vriendelijke en uiterst effectieve methode van meditatie doet voor hun bedrijfsresultaten.

Veel mensen uit de top van het bedrijfsleven vinden ook zelf al hun weg naar deze effectieve methode omdat het hen merkbaar helpt. Ook in jouw (werk)omgeving zullen er vast mensen zijn die enthousiast gebruik maken van meditatieapps als Headspace. Steve Jobs bijvoorbeeld, een van de meest productieve en creatieve mensen van de laatste eeuw, mediteerde elke dag.

Concreet en helder



Niet alleen de wetenschap is overtuigd geraakt van de effectiviteit van meditatie. Onze artsen schrijven tegenwoordig meditatie trajecten voor aan patiënten en ook Olympische sporters en militaire elitekorpsen gebruiken het voor meer concentratievermogen, efficiëntie en prestatievermogen onder druk.

Er zijn daarom tegenwoordig nog maar weinig mensen die meditatie alleen maar associëren met religie of zweverigheid. Het is een methode die op zichzelf staat en omdat het je voornamelijk leert om helder en concreet te kijken naar wat er eigenlijk in en om je gebeurt, is het zelfs het tegenovergestelde van zweverigheid.

Het hele aanbod van Meditatie Amsterdam heeft een herkenbaar concreet en praktisch karakter, is vrij van elke vorm van zweverigheid en is volledig afgestemd op de hedendaagse maatschappij.

Bedrijfsmeditatie binnen jullie organisatie

Meditatie Amsterdam biedt in-company meditatieprogramma's aan die volledig afgestemd zijn op waar het bedrijfsleven behoefte aan heeft. Voor groepen hebben we trainingen als workshops, cursussen, bootcamps en reguliere meditatie uren. Daarnaast zijn er ook individuele meditatiesessies mogelijk. Al onze trainingen kunnen daarbij zowel in het Nederlands, Engels als Duits plaatsvinden. Wij staan voor:

- 🌀 Down-to-earth en to-the-point
- 🌀 Heldere, toegankelijke en praktische methoden
- 🌀 Eenvoudig zelf toepasbare technieken
- 🌀 Volledig afgestemd op het bedrijfsleven van nu

Bezoek www.meditatie.amsterdam voor meer informatie over wat (bedrijfs)meditatie is en doet. Je vindt er een uitgebreid trainingsaanbod voor organisaties, mijn boek '*Meditatie, je dagelijkse minivakantie*' en een audiomeditatie om het meteen zelf te ervaren.

En voor organisaties die een laagdrempelige kennismaking zoeken met bedrijfsmeditatie, hebben we een gratis workshop!



Ervaar het zelf in de gratis introductie workshop voor jullie HRteam!

Maak nu vrijblijvend kennis met zowel ons als bedrijfsmeditatie via de gratis workshop die wij de HR-vertegenwoordigers aanbieden. Ervaar zelf wat meditatie is en met je doet en ontdek hoe de vrijwel unieke combinatie van gezondheid, productiviteit en stabiliteit die het brengt, perfect past binnen het moderne bedrijfsleven.

Na de workshop is er een helder beeld over hoe bedrijfsmeditatie ook binnen jullie organisatie kan zorgen voor betere bedrijfsresultaten door minder ziekteverzuim en meer productiviteit. Uiteraard is er na afloop ook alle ruimte voor vragen. Klik [hier](#) om de workshop aan te vragen!



Meditatie als uiterst waardevolle life skill

In de vele jaren mediteren heb ik zelf ondervonden wat meditatie allemaal kan doen voor je leven. Door de eerdergenoemde effecten en meer, heb ik het gevoel een voorsprong te hebben gekregen in het leven. Gun jullie bedrijf ook zo'n voorsprong! Bij de mensen binnen het bedrijfsleven zie ik al binnen een paar sessies veranderingen optreden die ze helpen in hun arbeidsprestaties en ook hun persoonlijke leven. Op de website kun je meerdere enthousiaste ervaringen terugvinden.

Ook in mijn werkzaamheden als fysiotherapeut, binnen en buiten bedrijven, zie ik dat in het bedrijfsleven van tegenwoordig de voornaamste uitdagingen liggen op het vlak van mentale belastbaarheid, ontspanning en balans. Hoe speelt jullie organisatie in op de groeiende mentale overbelasting voor de moderne werknemer? Zijn jullie investeringen echt gericht op de bron van de knelpunten?

Leren mediteren is wellicht het meest waardevolle dat een onderneming zijn medewerkers kan bieden. De medewerker profiteert zowel op het werk als erbuiten van meer innerlijke rust en balans en een versnelde persoonlijke ontwikkeling. De organisatie profiteert ervan dat de werknemer lekkerder in zijn of haar vel komt te zitten en beter presteert. Bedrijfsmeditatie zorgt voor een optimale balans tussen productiviteit en welzijn en zo voor optimale bedrijfsresultaten.



Met vriendelijke groet,

Roel Wilbers

*Oprichter Meditatie Amsterdam, meditatie-trainer
en auteur van 'Meditatie, je dagelijkse minivakantie'*



www.meditatie.amsterdam



MEDITATIE AMSTERDAM



roel@meditatie.amsterdam
www.meditatie.amsterdam



www.meditatie.amsterdam

