

Mindfulness op de werkvloer

Dr. Pieterneel Dijkstra

www.pieterneldijkstra.nl

Hoe vaak gebeurt het dat je:

- ergens rijdt en opmerkt dat je een deel van de rit niet hebt meegekegen?
- niet proeft wat je eet?
- niet weet wat iemand heeft verteld omdat je ergens anders mee bezig was?
- pas na een drukke dag merkt hoe moe je eigenlijk bent?

Gevolgen?

Gebrek aan aandacht (voor zowel interne als externe prikkels):

- Je krijgt niet zo mee wat er om je heen gebeurt
- Je hebt niet meer in de gaten hoe je je voelt

Mindless (zombie)

William James:
'we are only half
awake'



Mindfulness

- Bewustzijnsstoestand waarin je aandacht hebben voor het hier en nu, voor zowel interne als externe prikkels, bewust en zonder te oordelen.
- Oorsprong: meditatie traditie uit het Boeddhisme
- Zweverig?



Waarom nu zo'n hype?

- Sinds de jaren '50 steeds meer drukte en prikkels, ook op het werk
- Hersenen nog antiek



Waarom nu zo'n hype?

- Meer prikkels dan ooit, snelle wereld
- Alarmbel in de hersenen gaat voortdurend af
- Gevolg: stress



Bij stress:

- Actie!
- Gevolg: Je voelt je lichaam niet goed meer, en kunt over je grenzen heen gaan
- Snel denken: veel gedachten, je gaat in je hoofd zitten
- Gepieker, 'Ik moet nog...' 'Had ik maar...'



Daarbij

- Zitten we in deze maatschappij sowieso al veel in ons hoofd.
- Belang intelligentie, ratio en veel mentaal werk
- Verstand en gedachten spelen een hoofdrol
- Gedachtewereld in plaats van echte wereld



Mensen zijn méér

- Gevoelens
- Zintuigelijke ervaringen
- Lichaam



Verstand



Gevoel

Raak je daarvan vervreemd dan:

- Kan je jezelf finaal voorbij lopen
- Geniet je minder
- Voel je niet meer



Verstand



Gevoel

Aldith



Mindfulness

- Tegenhanger van de stress
- Pas op de plaats
- Jezelf weer leren kennen
- Weer gaan voelen
- Bewust worden van je denken, je stapt uit de gedachtenwereld
- Ontspannen

Kan onaangenaam zijn

- Bewust worden van positieve en negatieve gedachten en gevoelens
- Menselijke neiging om onprettige gevoelens en sensaties uit de weg te gaan
- Wegdrukken, vermijden, borrel er tegen aan, negeren, wegrationaliseren, etc.
- Als je dit weer gaat voelen voelt dat in eerste instantie niet zo prettig....

Je kan ontdekken dat je:

- Jezelf aan het opbranden bent
- Een beroerde conditie hebt
- Je eigenlijk heel verdrietig voelt
- Je dingen met tegenzin doet
- Baalt van jezelf
- Oftewel: je kan tegen jezelf aan lopen

Waarom toch doen?

1. Omdat vermijden niet werkt



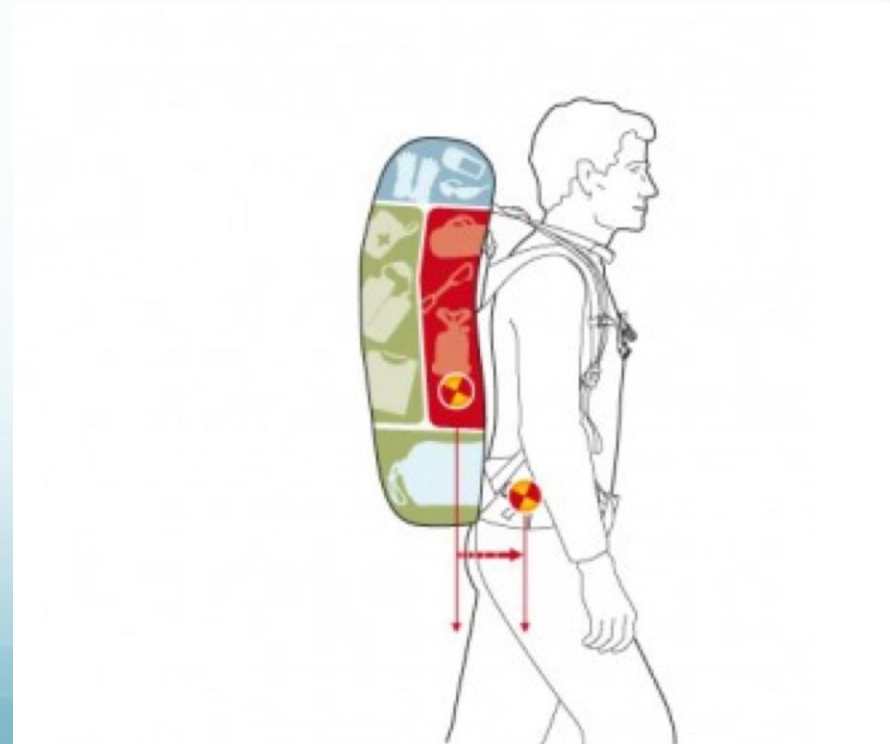
Waarom toch doen?

2. Omdat nare gevoelens ook weer voorbij gaan.



Waarom toch doen?

3. Omdat je merkt dat je het best kan dragen



Cognitieve defusie

Bewust zijn van een gedachte creeert een keus:

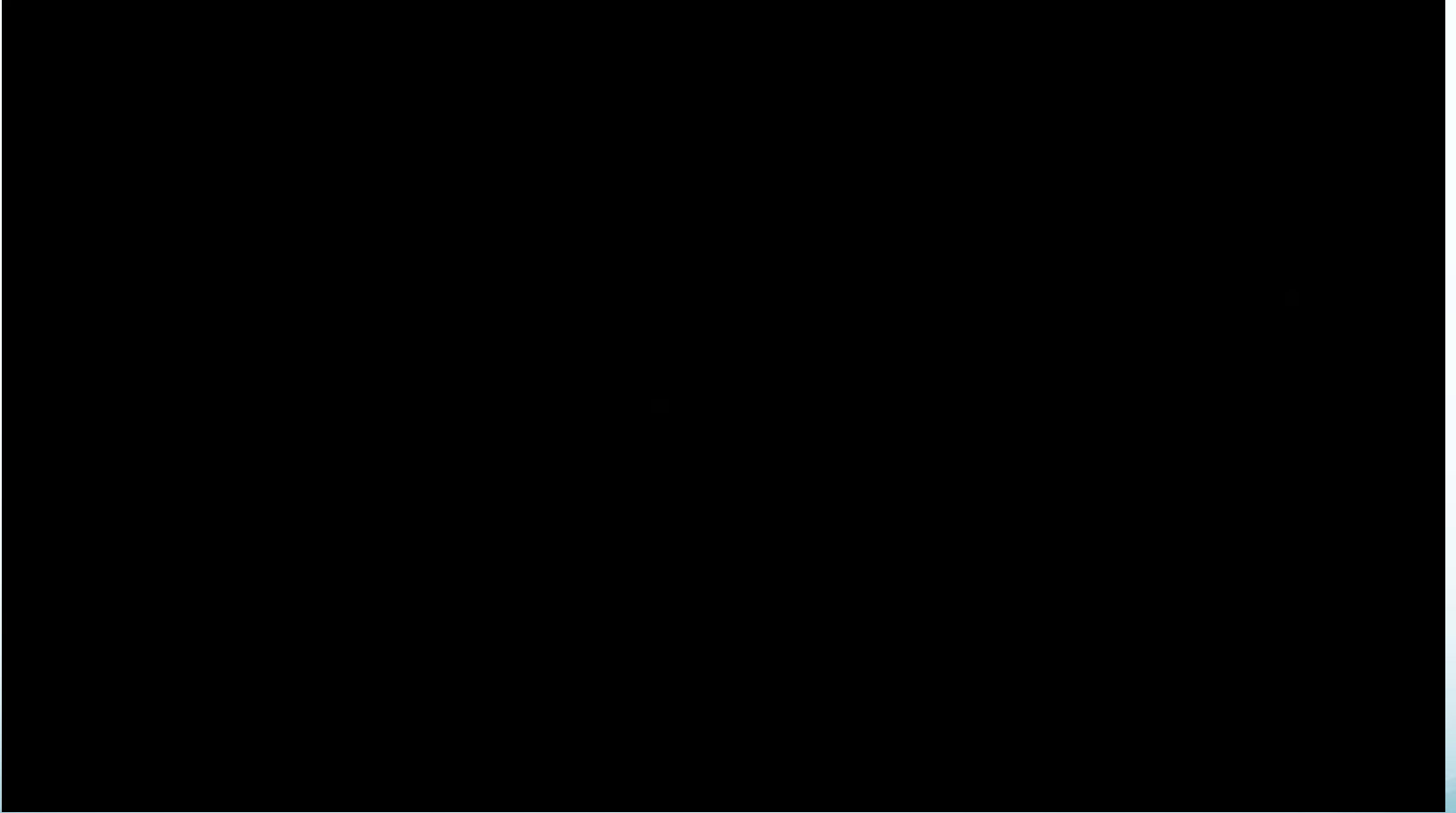
- er in mee gaan
- iets anders doen
- niets doen

Betere regulering van stressvolle gedachten, zoals 'Dat móet af'.

Beter dan:



Brian



Mindfulnessstraining

- Mindfulness Based Stress Reduction (MBTR)
- 8 weekse training, elke week 1 sessie van 2,5 uur, en elke dag mediteren
- Aandachtsgerichte oefeningen (meditatie)
- Lichaamsgerichte oefening

Wetenschappelijk onderzoek: MBTR vermindert gevoelens van (werk)stress en burnout

Organisaties

- Gemeente Groningen
- Hanzehogeschool Groningen
- Vrijwillige trainingen, preventie



Oef,

- Moet je nou per se zo'n hele training volgen?
- Moet je nu per se de hele tijd mediteren?



Mag, hoeft zeker niet

- Onmogelijk om de hele dag in het hier en nu te zijn
- Aandacht is kortdurend en vluchtig
- WEL: aandacht trainen
- Ankermomenten: iets proeven, voor het stoplicht staan, tijdens een gesprek, als je je boos voelt, tijdens een wandeling, etc.



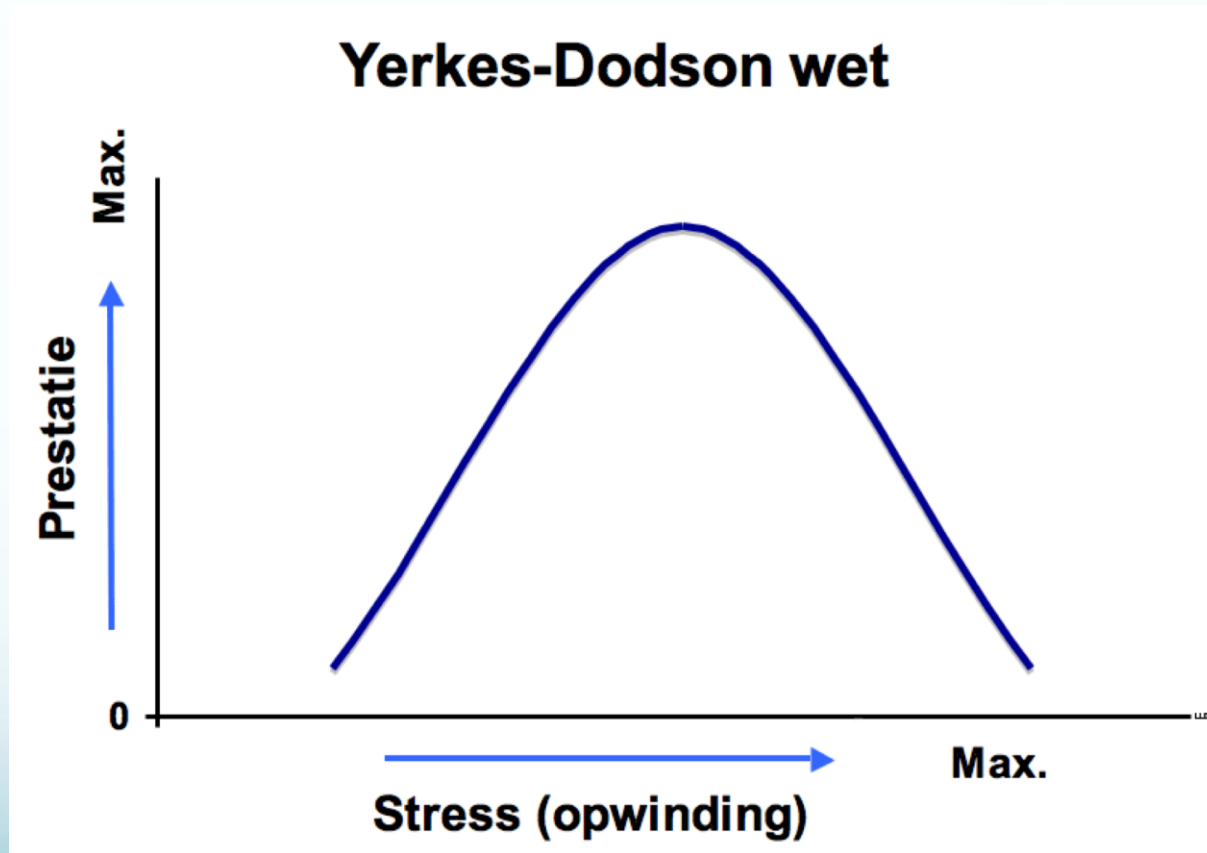
One moment meditation



Wat heb je er aan als organisatie?

- Oké, werknemers zijn minder gestrest maar maakt dat ook dat ze:
 - beter presteren?
 - überhaupt gelukkiger zijn (en hoe werkt dat door op de prestaties)?
- Er zijn allerlei kanttekeningen te plaatsen bij een mindful houding als het gaat om prestaties

Kanttekening 1: Stress is nodig voor prestaties



Kanttekening 2

- Met aandacht iets doen: 1 ding tegelijk
- Dus minder multitasking: je krijgt minder (snel de) dingen gedaan.



Multitasken

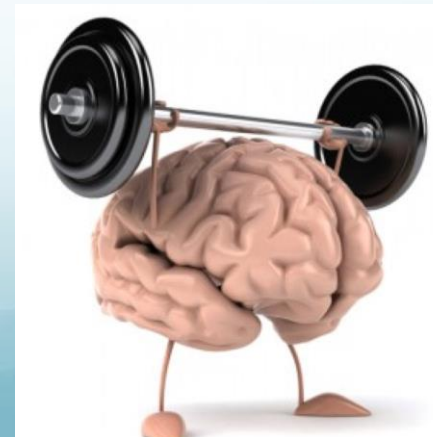
- Groot misverstand dat mensen (of vrouwen) kunnen multitasken.
- multitasking zorgt ervoor dat mensen slechter presteren zeker bij complexe taken.
- taken worden met minder kwaliteit gedaan

Cognitive overload



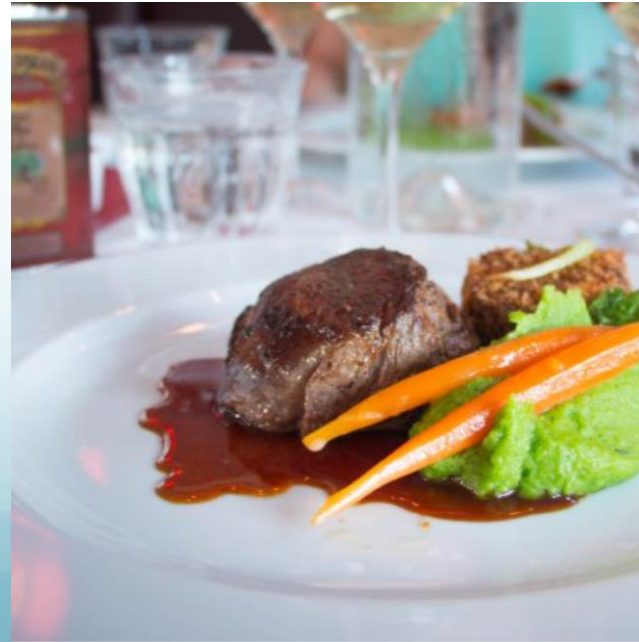
Multitasking

- Zelfs al bij eenvoudige taken:
 - Bellen en lopen
 - Bellen en autorijden
 - Werken en de mobiel in het zicht hebben (Thornton et al., 2014).
- Maar 2.5% van de mensen kan echt multitasking (Watson & Trayer, 2010)



Kwantiteit vs kwaliteit

- Veel taken minder goed doen (multitasken)
- Minder taken goed doen (met aandacht, mindful)



Kanttekening 3: Werknemers zullen eerder op de rem trappen als ze teveel stress ervaren

- Minder overwerk
- Meer pauze
- Vaker op vakantie
- Er wordt dus wederom minder
gedaan!!!



Wreekt zich dat in prestaties?

- Lange diensten: creativiteit daalt, het kost meer tijd om een goede beslissing te maken, concentratie neemt af, motoriek doet het slechter, etc.
- Werkverslaving hangt negatief samen met gezondheid en werkprestaties (Gorgievski et al., 2014; Shimazu et al., 2010)
- De batterij wordt wel weer opgeladen (Fritz et al., 2013)



We weten inmiddels dat:

- Mindful houding op de werkplek niet leidt tot slechtere prestaties
- Sterker nog, het leidt tot:
 - Betere prestaties (Dane & Brummel, 2014; Shonin et al., 2014), zowel subjectief als objectief (werkgever)
 - Een kleinere neiging om de organisatie te verlaten
 - Hogere tevredenheid met het werk
 - Meer flow

Oke

- Oké, werknemers zijn minder gestrest en presteren beter. Zijn ze ook gelukkiger als ze meer mindful zijn?
- En zo ja, heb je daar als organisatie nog iets aan, oftewel presteren gelukkige werknemers ook beter?

2 vormen van geluk

Twee vormen van geluk:

- Lange termijn: tevredenheid met leven
- Korte termijn: emotionele up

Ondanks korte termijn downs kan je toch best gelukkig zijn op lange termijn en vice versa.



Mindfulness

- Draagt bij aan beide vormen van geluk.
- Zelfs als, op korte termijn, mindfulness negatieve emoties saillantier maakt. Uiteindelijk: vermindert aantal negatieve momenten en vermeerderd aantal positieve

Leuk voor de werknemer

- Maar is een gelukkige werknemer ook wel een productieve?
- Kanttekening 4: In een slecht humeur:
 - Toon je meer doorzettingsvermogen als verteld wordt dat je door moet gaan dan in een goed humeur.
 - Heb je meer oog voor details, in een goed humeur meer voor de grote lijnen.
 - Ben je kritischer op wat iemand zegt en trap je minder snel in leugens en bedrog (Forgas & East, 2008).

Kanttekening 5: maakt geluk niet lui?

- We geloven het allemaal wel
- Geen urgentie om iets aan te pakken:
Gaaf toch goed allemaal? Komt allemaal wel goed (terwijl dat niet zo is).
- Gelatenheid, berusting,
niet druk maken



Broaden and built theory

Positieve emoties (Fredrickson, 2001):

- Maken ruimdenkender, creatiever en nieuwsgieriger
- Verbreden gedragsrepertoire: meer durven
- Stimuleren motivatie



Happy worker

- Meestal: Happy workers zijn productiever
- Mindfulness kan dus (direct en indirect) bijdragen aan productiviteit

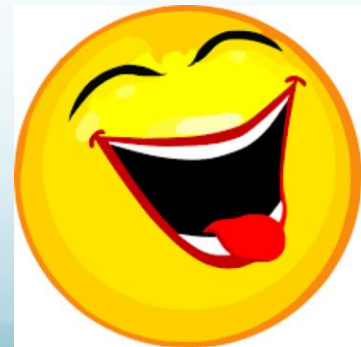
Mindfulness >>>> Geluk >>>> Prestaties

Bovendien

Draagt mindfulness bij aan de verspreiding van positieve emoties door

HUMOR

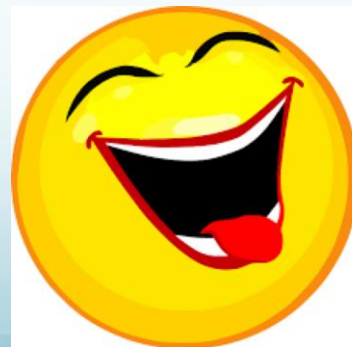
Özyesil et al. (2013)



Humor

Ben je er met je kop bij dan:

- Merk je grappige en absurde dingen eerder op
- Kan je meer adrem reageren op wat een ander doet of zegt
- Maak je anderen dus eerder aan het lachen



Bovendien

- Gemakkelijker om om jezelf (en je stressvolle gedachten) te lachen
- Cognitieve defusie: jezelf met een korrel zout nemen
- Reduceert stress en maakt je leuker in de omgang

Hoog tijd dus om:

Wat meer mindful in het werk te staan



Wiens pakkie an?

- Werknemer: mindful houding
- Organisatie/HRM:
 - trainingen, handreikingen, bewustwordingen
 - routinetaken interessanter maken, meer autonomie
- Leidinggevenden: rolmodel, steun leidinggevende

Bedankt...

Voor jullie aandacht

Zijn er vragen?



Vragen

1. Hoe mindful zijn jullie zelf eigenlijk?
2. Hoe 'nieuw' is mindfulness nu werkelijk?
3. Hoe zweverig vinden jullie het nu (nog)?
4. Welke plek zie je ervoor in je eigen organisatie?