

Inzicht in Zicht

I Training I Coaching I Human Dynamics® I Vitaliteitsonderzoek I



Evaluatieverslag mindfulnessstraining



14 oktober 2010

marijke markus
spaanestraat 37
2314 tm leiden

06 29288479
marijke.markus@freeler.nl
www.inzichtinzicht.nl

kvk 28109401
btw NL 079.44.295.B01
postbank 4898261





Evaluatieverslag mindfulnesstraining De Globetrotter

1. Inleiding

Op initiatief van de directie van de Globetrotter heeft in het schooljaar 2008-2009 een vitaliteitsonderzoek plaatsgevonden. Uit dit onderzoek kwam naar voren dat de helft van het totale personeel (verdeeld over de verschillende locaties) werkdruk ervaart en onvoldoende in staat is stresssignalen tijdig op te merken en het eigen handelen bij te sturen. Velen lassen te weinig rustmomenten in en lopen daarmee het risico overbelast te raken. Een aantal van hen liep het risico overspannen te raken of in een burn-out terecht te komen. Aan deze mensen is direct extra aandacht besteed en zijn daar waar nodig maatregelen genomen.

Als vervolg op dit onderzoek heeft in de periode april t/m juni 2010 een mindfulnesstraining plaatsgevonden. Deze training bestond uit acht bijeenkomsten van 2 1/2 uur. Tussen de bijeenkomsten deden de deelnemers hun dagelijkse oefeningen. Voorafgaand aan deze training heeft Inzicht in Zicht workshops gegeven om het draagvlak voor de training te peilen. Dit draagvlak bleek aanwezig juist onder de medewerkers die aangeven werkdruk en/of stress te ervaren.

De directeur en de interne coach van de De Globetrotter hebben de mindfulnesstraining eerder gevolgd en zijn tevreden over de effectiviteit. Beiden zullen de toepassing van de geleerde vaardigheden bij de teamleden stimuleren en coachen.

Hierna volgt een verslag over de evaluatie van de training en de effectiviteit.

2. Motieven

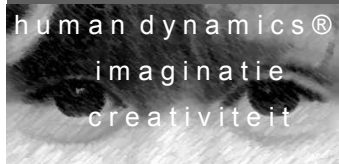
Motieven om deel te nemen aan deze training waren (tussen haakjes staat het aantal keren dat dit motief genoemd is):

- (7x) Rust vinden, rustiger worden, energie beter verdelen
- (3x) Voorkomen van stress, overspannenheid of burn-out (vanuit eerdere ervaringen)
- (3x) Genieten van het moment, meer in het nu zijn
- (1x) Leren relativeren
- (1x) Beter slapen
- (2x) Nieuwsgierigheid / ontdekken wat de meerwaarde is
- (3x) Ontwikkelen van (zelf)bewustzijn

marijke markus
spaarnestraat 37
2314 tm leiden

06 29288479
marijke.markus@freeler.nl
www.inzichtinzicht.nl

kvk 28109401
btw NL 079.44.295.B01
postbank 4898261





3. EFFECTEN van de mindfulnesstraining

Er hebben in totaal 16 medewerkers deelgenomen aan de mindfulnesstraining. Allen hebben het evaluatieformulier ingevuld. Hieruit blijkt dat de volgende effecten bereikt zijn:

Bewustwording

- (5x) Bewustwording van fysieke stresssignalen
- (9x) Bewustwording emotionele stresssignalen
- (10x) Bewustwording geestelijke (denkpatronen) stresssignalen
- (10x) Bewustwording gewoontegedrag en effecten daarvan

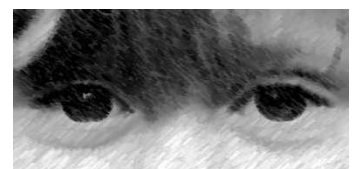
Effecten

- (11x) Waarnemen van stresssignalen, verdragen en van daaruit keuzes maken
- (12x) Bewuster omgaan met rustmomenten gedurende de dag
- (10x) Bewuster omgaan met de ademhaling gedurende de dag
- (11x) Beter aangeven van grenzen
- (10x) Emotionele leven is stabiel geworden
- (12x) Beter bewaken van de energiebalans
- (11x) Toepassen gedurende de dag

4. Betekenis van deze bewustwording

Op de vraag wat deze bewustwording voor de deelnemers betekent zijn o.a. de volgende antwoorden gegeven:

- Ik heb ervaren dat het wel degelijk helpt; 5 minuten adepauze helpt mij heel goed.
- Bewuster leven; ik moet/ wil leren keuzes te maken; duidelijke verdeling maken tussen wat ik wil en wat er van mij verwacht wordt; behoefte aan meer rust; tevreden leren zijn.
- Beter met stress om kunnen gaan; lichamelijke en geestelijk klachten beter voelen aankomen en daar goed op kunnen reageren.
- Je krijgt meer inzicht in je gedrag; waar moet je wellicht afremmen en waar een tandje bijzetten; de ervaring was wel positief.
- Even stilt staan bij wat je allemaal doet; niet doorgaan in de sneltrein maar pas op de plaats maken; dingen met aandacht doen.
- Ik heb nu weer het idee dat ik het allemaal in de hand heb en weet wat ik moet doen als ik fysieke stresssignalen heb.
- Geeft me zelfvertrouwen dat ik te 'redden' ben uit al mijn spinsels en gedoe.
- Tijdens de eerste bijeenkomsten was het moeilijk om mijn gedachten voor 100% bij de oefening te houden; nu sluit ik alle storende geluiden uit.
- Ik voel me niet meer schuldig als ik voor leuke dingen kies i.p.v. praktische.
- Ik gun mezelf meer; ik kan negatieve gevoelens beter van me afzetten of sneller een plekje geven.
- Ik ben mij ervan bewust geworden wat er met mij gebeurt als ik het te druk heb of dat gevoel heb van het te druk hebben; ik ben mij bewust geworden van hoe ik daarmee om kan gaan.





5. Voornemens: wat gaan deelnemers doen met de opgedane inzichten en ervaringen?

Bijna alle deelnemers willen het geleerde toepassen in hun werk- en thuissituatie. Iedereen heeft een persoonlijk zorgplan opgesteld waarin de voornemens zijn opgenomen. Sommigen willen zich ook nog verder in de achtergrond van mindfulness verdiepen. Ook het doorgeven aan anderen wordt genoemd.

6. Vragenlijst Universiteit van Leiden (zie bijlage 2)

Bij de start van de mindfulnessstraining heeft iedereen een vragenlijst 'alledaagse ervaringen' ingevuld van de Universiteit van Leiden. Deze vragenlijst geeft een indruk van hoe aandachtig je in het leven staat en met alledaagse dingen omgaat. Aan het einde van de training is de vragenlijst opnieuw ingevuld en hebben de deelnemers de beginscores vergeleken met hun scores na de mindfulnessstraining. De meeste deelnemers kwamen tot de conclusie dat zij na het volgen van de training met meer aandacht bezig zijn met alledaagse activiteiten: **de mindfulnessstraining heeft bijgedragen aan het bewuster omgaan met allerlei zaken.**

7. Waarom zou je de mindfulnessstraining aan anderen aanbevelen?

Genoemd worden o.a.:

- Omdat het ervoor zorgt dat je anders gaat denken.
- Je leert jezelf beter kennen.
- Je krijgt handvatten voor het omgaan met stress, verwachtingen en eisen die steeds hoger worden.
- Rust creëren in eigen leven en energieverliezers niet meer zo snel toelaten.
- Door beter naar je lichaam te luisteren en er goed voor te zorgen heb je meer energie en minder lichamelijke en/of geestelijke klachten.
- Hier kunnen veel mensen profijt van hebben vanwege het jachtige bestaan en alles 'willen'.
- Ook goed voor mensen met (veel) lichamelijke klachten.

8. Kwaliteit en belangrijkheid van de training

Het gemiddelde cijfer voor de kwaliteit van deze training is een ruime 8 (op een 10-puntsschaal).

De deelnemers geven gemiddeld een 9 (op een 10-puntsschaal) op de vraag hoe belangrijk deze training voor hen was.

9. Feedback naar de trainer en de opzet van de training

Positieve feedback

Rustige open houding, luistert en veroordeelt niet, op een kalme manier in de juiste richting sturen, veel van geleerd, rustige uitstraling daardoor voel ik me op mijn gemak, op juiste moment input, ieder ruimte geven om eigen weg te zoeken, prettige, ontspannen en professionele werkwijze, rustig, positief en duidelijk, eigen voorbeelden zijn prettig, afwisselende opdrachten, terugkombijeenkomst is fijn.

Wat kan beter

Het tempo en soms de lengte van de CD's en de geluidskwaliteit (bijgeluiden) (meerdere keren genoemd).

Bijeenkomsten niet wekelijks maar tweewekelijks (1 x)

Idee

Jaarlijkse terugkombijeenkomst organiseren.





Bijlage 1 Doelstellingen mindfulnessstraining (uit offerte 013.2009)

- A. Deelnemers ontwikkelen vaardigheden om zich bewust te worden van signalen die op stress duiden; het gaat hierbij om bewustwording van fysieke signalen, emotionele signalen en geestelijke (denkpatronen) signalen.
- B. Deelnemers worden zich bewust van hun gewoontegedrag en de effecten daarvan.
- C. Deelnemers leren deze signalen te observeren, te verdragen en van daaruit effectieve keuzes te maken.
- D. Deelnemers gaan bewuster om met het realiseren van rustmomenten gedurende de dag, gaan bewuster om met hun ademhaling en geven hun grenzen beter aan.
- E. Deelnemers ontwikkelen meer stabiliteit in hun emotionele leven en kunnen hun energiebalans beter bewaken.
- F. Deelnemers zijn in staat om na het volgen van de mindfulnessstraining de door hen geleerde vaardigheden in de dagelijkse praktijk toe te passen.

