

maandag 24 november 2014

Mindfulness

Zoeken in jezelf, dat kan ook met Google

De bedrijfscursus van de zoekgigant komt naar Nederland: *Search Inside Yourself*

24 november 2014

De mindfulnesscursus die Google aan zijn medewerkers aanbiedt, komt naar Nederland. In april 2015 kunnen maximaal 200 mensen van grote Nederlandse bedrijven het tweedaagse programma van 'Search Inside Yourself' volgen. Ze krijgen onder meer meditaties, doen zelfonderzoek en leren empathie en omgaan met woede. Enthousiaste deelnemers kunnen de twee dagen opvolgen met verdere training.

Mindfulness is in feite: je met aandacht bewust zijn van wat er is. Van sensaties in en buiten je lichaam. Van de gedachten en gevoelens die door je hoofd en lijf dwarrelen. En dat alles accepteren als iets 'wat er is'. Mindfulnessmeditatie is een oefening waarbij mensen dat proberen, want makkelijk is het niet. Een andere bekende oefening is met volledige aandacht een rozijn eten – vasthouden, bekijken, ruiken, proeven, doorslikken, voelen hoe hij naar binnen glijdt. Eén rozijn.

Tegenwoordig best gangbaar

Zie je drukke zakenmensen zoiets niet doen? Tegenwoordig is het best gangbaar. Steve Jobs mediteerde al; Arianna Huffington doet dat ook volop. De Amerikaanse voedselgigant General Mills (van Häagen-Dazs ijs en een breed spectrum aan ontbijtgranen) biedt leidinggevend een cursus Mindful Leadership aan. „En we zien het ook bij onder andere Samsung, Apple, Facebook, KPMG en zelfs het Amerikaanse marinierskorps”, zegt Robert Bridgeman, die als eerste Nederlander een gecertificeerde Search Inside Yourself-leraar is geworden.

Mindfulness is populair. Zelfs het Amerikaanse marinierskorps doet het.

Mindfulness is populair. Het wordt gebruikt als therapie bij mensen met allerlei lichamelijke en psychische klachten, in combinatie met cognitieve gedragstherapie of op zichzelf. Het helpt volgens velen tegen stress, angst, pijn en depressieve symptomen, en het zou ook stress helpen voorkomen. Er zijn talloze trainers die zulke cursussen van acht weken aanbieden, op basis van de training die de Amerikaanse emeritushoogleraar geneeskunde Jon Kabat-Zinn eind jaren zeventig ontwikkelde.

Kabat-Zinn werkte mee aan het ontwikkelen van het programma van Google. „Mindfulness is meer klinisch en gericht op het voorkomen en bestrijden van burnouts en depressies”, legt Bridgeman uit. „Search Inside Yourself gaat om leiderschap, performance en welzijn.” In de workshop leren mensen onder meer zich bewust te worden van hun emoties en van wat ze

waardevol vinden, ze leren innerlijke kracht en optimisme te ontwikkelen, empathisch naar anderen te luisteren en hen „met compassie” te leiden en beïnvloeden.

Effectiviteit niet bewezen

Daniel Goleman, schrijver van diverse populair-wetenschappelijke boeken over emotionele intelligentie, werkte er ook aan mee. Bij Google is Chade- Meng Tan, functieomschrijving ‘Jolly Good Fellow’, verantwoordelijk. Hij schreef de bestseller *Search Inside Yourself* over het programma.

Naar de effectiviteit van Search Inside Yourself is geen wetenschappelijk onderzoek gedaan. „In Nederland gaan we de effecten ontdekken”, zegt Bridgeman. Op een trial bij onder meer Greenpeace en Plan kreeg hij naar eigen zeggen zeer positieve reacties.



Een versie van dit artikel verscheen op maandag 24 november 2014 in NRC Handelsblad. Op dit artikel rust auteursrecht van NRC Handelsblad BV, respectievelijk van de oorspronkelijke auteur.