



Het Parool

27 februari 2016 zaterdag

Mediteren op het werk goed voor productiviteit

BYLINE: JOP VAN KEMPEN

SECTION: Amsterdam; Blz. 25

LENGTH: 340 woorden

Amsterdam-Je kunt van alles doen op de wc's van je werkgever, dus ook **mediteren**. Werknemers durven het niet snel zichtbaar te doen in de baas z'n tijd en zonderen zich voor de zekerheid af. Zelfs dan groeit de arbeidsproductiviteit, zegt de mindfulnessbranche.

Bij de printer, het koffiezetapparaat en dus ook op de wc. Er zijn tal van plekken waar werknemers even een moment voor zichzelf kunnen nemen voor meditatie-oefeningen. Niet elk bedrijf kent ruimtes waar het personeel met de ontspannende oefeningen terecht kan, zo onderzocht Bridgeman, een bedrijf dat trainingen mindfulness verkoopt. Het onderzoek stelt dat bijna dertig procent van het mediterende personeel daarvoor de wc's opzoekt. De meerderheid van de ondervraagden mediteert op het werk zonder dat de leidinggevende hiervan op de hoogte is.

"Lang hoeft **mediteren** niet te duren," zegt Karin Hoens, ambtenaar en trainer. "Er zijn oefeningen van drie minuten, maar heel bewust ademen hoeft maar vijf seconden te duren. Ik doe het op mijn werk bij de gemeente Zaanstad dan ook geregeld. Soms bij de printer, en soms doe ik ook een oefening op het **toilet**, ja."

Iedereen op haar werk weet dat Hoens mediteert en ook actief is als mindfulness-trainer. Mindfulness is een vorm van meditatie waarbij beoefenaars hun lichamelijke en geestelijke toestand van het moment tegen het licht houden. Er is groeiend wetenschappelijk bewijs dat de oefeningen leiden tot stressreductie, daling van het ziekteverzuim en stijging van de arbeidsproductiviteit.

"Wij hebben positieve ervaringen met mindfulness," aldus Albert Hoewelaken van ict-bedrijf Ordina, dat ook een vestiging heeft in Amsterdam. "Wij bieden ons personeel ruimtes voor yoga en mindfulness. De werknemers luisteren beter naar elkaar en ook de creatievere samenwerking is erbij gebaat."

Ook bedrijven als Google, KLM en softwareontwikkelaar SAP bieden vergelijkbare cursussen, vooral voor het hogere personeelskader.

'Er zijn oefeningen van drie minuten, bewust ademen kan in vijf seconden'

VIEW ORIGINAL PAGE:

LOAD-DATE: 2 March 2016

LANGUAGE: DUTCH; NEDERLANDS

Mediteren op het werk goed voor productiviteit Het Parool 27 februari 2016 zaterdag

PUBLICATION-TYPE: Krant

JOURNAL-CODE: Het Parool

Copyright 2016 De Persgroep Nederland BV
All Rights Reserved

