

**Bewustzijn
werkt
anders!**

Bewust(zijn) werkt!

Meer productiviteit en minder stress. Samen werken aan een sterk en toekomstgerichte onderneming. Aandacht voor het moment. Duidelijkheid hebben over jouw richting. Eigen doeleinden bepalen en inzetten voor jezelf en het bedrijf! Het kán en levert veel op. Ben je bewust. Be mindful!

We hebben de uitspraak allemaal wel eens gehoord: het gaat er niet om wát je doet, het gaat er om waaróm je het doet. Dát is werken aan een succesvol bedrijf, met gedreven collega's, bewust en zonder stress.

In simpel en zuiver zelfbewustzijn ligt de mogelijkheid om anders te werken, anders te presteren, zonder jezelf en anderen tekort te doen.

Wat biedt NuMoment?

NuMoment biedt workshops Mindfulness (meditatie), die worden gegeven bij u op het bedrijf en zelfs buiten kantoor tijden. Een wekelijkse workshop om meditatie en bewustwording te introduceren bij de medewerkers. Het Nieuwe Werken en Maatschappelijk Verantwoord Ondernemen gaat tenslotte verder dan een roefilter op de leaseauto's. In bijgaande factsheets vindt u toonaangevende onderzoeken die helder maken waar meditatie en bewustwording goed voor zijn.

Een voorbeeld van een workshop:

Op één dag per week beginnen we 's ochtends met de oefeningen, bestaande uit stilte, begeleide meditatie en diverse oefeningen. Wekelijks wordt een thema bekeken en worden eenvoudig toepasbare oefeningen aangereikt om anders met emoties en stress om te gaan. Rond 9 uur gaat men met een fris gevoel aan het werk. Andere tijden zijn bijvoorbeeld tijdens de lunchpauze en ná het werk.

De workshop wordt wekelijks gegeven, eerst gedurende 8 weken. Na een evaluatie kan gekeken worden of we doorgaan met bijvoorbeeld een ander thema.

Maatwerk

NuMoment ontwikkeld ook maatwerk cursussen voor uiteenlopende vraagstukken. Ook coached NuMoment op aanvraag individuele personen, ook op hoger management niveau.

Basis van mindfulness

Mindfulness is een populaire term voor de vorm van meditatie die wordt gebruikt. Het kenmerkt zich door bewustwording zonder zweverigheid.

Behandelde onderwerpen

Wekelijks gaat het over leren 'bewust aanwezig te zijn'. Daarnaast zal er veel aandacht zijn voor ademhaling, kracht, eigen ruimte, (be)oordelen, emoties, stress en zal er ook veel aandacht zijn voor technieken om emoties los te laten en ruimte te maken voor eigen creativiteit en doelen.

Wat is er nodig

Een rustige ruimte in het bedrijf met voldoende rechte stoelen voor alle deelnemers. Wellicht een whiteboard. Dat is alles!

Afspraak

Bel voor een afspraak met Sander Honing van NuMoment:

Telefoon +31 6 229 288 71
Email sander@numoment.nl

Ik kom graag langs om kennis te maken. Kijk ook eens op mijn website bij www.numoment.nl/mindwerk.html

Meditatie vergroot het hersenvolume

Mensen die vaak mediteren, ontwikkelen aanzienlijk meer grijze massa in hun hersenen. Dat hebben Amerikaanse onderzoekers ontdekt.

De onderzoekers van de universiteit van Californie maakten hersenscans van 44 mensen, waarvan de helft al enkele jaren regelmatig een vorm van meditatie beoefende.

De scans toonden aan dat de mediterende proefpersonen gemiddeld een grotere hersenomvang hadden dan mensen die nooit ontspanningsoefeningen uitvoerden.

Emoties

De resultaten van het onderzoek zijn gepubliceerd in het wetenschappelijk tijdschrift NeuroImage. Meditatie stimuleert volgens de onderzoekers vooral de aanmaak van grijze massa in de hippocampus, de thalamus en de temporale kwab. Dat zijn hersengebieden die worden geassocieerd met het verwerken en uiten van emoties.

Tegenslagen

De wetenschappers geloven dan ook dat hun studie verklaart waarom mensen die veel mediteren vaak beter met tegenslagen kunnen omgaan.

“We weten dat mensen die consistent mediteren een bijzonder vermogen hebben om positieve emoties te koesteren, emotioneel stabiel te blijven en zich verstandig te gedragen”, aldus hoofdonderzoekster Eileen Luders op de Amerikaanse nieuwssite ScienceDaily.

“De gemeten verschillen verklaren mogelijk waarom ze die eigenschappen hebben.”

bron: © NU.nl/Dennis Rijnvis
14 mei 2009

FACTS ABOUT
MEDITATION

Maak
ruimte in
je hoofd...

Meditatie verandert brein op korte termijn

Meditatie kan al binnen acht weken leiden tot structurele veranderingen in het menselijk brein. Dat hebben Amerikaanse wetenschappers aangetoond.

Als mensen gedurende acht weken ongeveer 30 minuten per dag mediteren, ontstaat er meer grijze hersenmassa in de hippocampus. Dat is een hersengebied dat wordt geassocieerd met geheugen en leervermogen.

De dichtheid van de amygdala neemt juist af door meditatie. Als gevolg daarvan ervaren mensen mogelijk minder angst en stress, zo meldt het tijdschrift Scientific American.

Wetenschappers van het Massachusetts General Hospital doen uitgebreid verslag van hun bevindingen in het wetenschappelijk tijdschrift Psychiatry Research: Neuroimaging.

Psychologische voordelen

“Hoewel het beoefenen van meditatie al heel lang geassocieerd wordt met een gevoel van rust en lichamelijke ontspanning, claimen beoefenaars ook vaak dat ze cognitieve en psychologische voordelen ervaren”, verklaart hoofdonderzoekster Sara Lazar op World-Science.net.

“Deze studie demonstreert dat veranderingen in breinstructuur sommige van die ervaringen kunnen verklaren en dat mensen zich door meditatie mogelijk niet alleen beter voelen, omdat ze zich ontspannen.”

Hersenscans

De wetenschappers kwamen tot hun bevindingen door zestien proefpersonen een programma voor te schrijven, waarbij ze acht weken lang elke dag dertig minuten moesten mediteren.

Tijdens de meditatie moesten de deelnemers zich met name concentreren op hun geestelijke gevoelens en lichamelijke sensaties. Voor en na het meditatieprogramma werden er hersenscans van de proefpersonen gemaakt.

Veranderingen

De scans wezen uit dat de dichtheid van de grijze massa in hun hippocampus was toegenomen. In hun amygdala werd juist minder grijze massa gemeten.

“Het is fascinerend om te zien dat we ons brein en ons welzijn kunnen veranderen door meditatie te beoefenen”, aldus onderzoekster Britta Hölzel.

bron: © NU.nl/Dennis Rijnvis
24 januari 2011

FACTS ABOUT
MEDITATION

Een groot
brein, da's
pas fijn

Mentale voordelen van meditatie

Meditatie kan al binnen acht weken leiden tot structurele veranderingen in het menselijk brein.

FACTS ABOUT
MEDITATION

Alertheid, creativiteit en intelligentie nemen toe
Onze sociale vaardigheden en manier van omgang verbeteren
Concentratie en focusvermogen nemen toe
Vermogen om met complexe situaties en hoge werkdruk om te gaan verbetert
Angsten en stressgevoelens nemen af
Men vindt gemakkelijker de juiste balans tussen ontspanning en dynamiek
Algemeen gevoel van welzijn en geluk neemt toe
Minder stemmingswisselingen en verhoogde zelfkennis
Depressiviteitgevoelens en angstige/wanhopige gedachten nemen af
Toename in gevoel van eigenwaarde
Mediteren leert je om je minder routinematig te gedragen
en meer met volledige aandacht aanwezig te zijn
Verstrekt gevoel van zelfverwezenlijking
De voorgenoemde effecten leiden tot verhoogde prestatie
op school, universiteit of werk
Een mindere geconditioneerde en dus door ons denken
gekleurde kijk op situaties
De omgang met emotionele en fysieke weerstanden tijdens
de meditatie traint onze mentale weerbaarheid en kracht

bron: www.abc-van-meditatie.nl

Mediteren op het bedrijf

Wie mediteert, helpt het brein op meerdere manieren. De waslijst van bewezen voordelen is lang: efficiënter, gelukkiger en gezonder. Stuk voor stuk redenen om werknemers in werktijd te laten mediteren. Met gesloten ogen 20 minuten op een matje met meditatiemuziek van de zaak; het is even wennen misschien, maar zeker geen zot idee.

bron: Volkskrant 15 november 2008

“Elk na-
deel heb ze
voordeel”.

Meditatie als vak op nieuwe school in Lelystad

Lelystad krijgt een nieuwe middelbare school waar het vak transcendente meditatie (TM) zal worden gegeven.

Dat maakte een van de initiatiefnemers Sjoerd Vos maandag bekend. TM is een meditatietechniek volgens de leer van Maharishi Mahesh Yogi.

Ook in Amsterdam, Rotterdam, Leeuwarden en Maastricht moeten dergelijke scholen komen. Voor de locatie in Lelystad zijn al voldoende leraren gevonden, weet Vos. Het precieze aantal leerlingen is nog onzeker. "We hebben wel al behoorlijk wat interesse gehad, maar we weten niet precies hoeveel leerlingen we straks hebben."

Gewone scholen

Dit vak aanbieden op een gewone school, is volgens Vos geen optie. Eerder dit jaar werd geprobeerd om meditatielessen op openbare scholengemeenschap De Rietlanden in Lelystad aan te bieden. Volgens minister Maria Van der Hoeven (Onderwijs) mag alleen in het bijzonder onderwijs een levensbeschouwelijke grondslag deel uit maken van de lessen.

De Lelystadse school komt of in een noodgebouw of tijdelijk bij Maharishi basisschool de Fontein, waarvan Vos tot voor kort directeur was. De nieuwe school wordt "een gewone onderwijsinstelling, maar met lessen meditatie als toevoeging".

Vos: "Er is in het reguliere onderwijs geen aandacht voor de ontwikkeling van het kind. Als je een kind tot rust laat komen, dan vergroot dat de capaciteit van zijn geest en zijn intelligentie."

© NU.nl/Dennis Rijnvis
3 juli 2006

FACTS ABOUT
MEDITATION

Krijg je dan
ook een
cijfer?

Hart van geliefden klopt op zelfde tempo bij stress

De hartslag van geliefden of vrienden loopt ongeveer synchroon wanneer ze een stressvolle situatie beleven. Dat hebben Deense wetenschappers vastgesteld.

Als mensen zich in een gevaarlijke situatie bevinden en familieleden of vrienden toekijken, verandert de hartslag van toeschouwers en de deelnemers op hetzelfde moment. Het hart klopt daarna niet precies gelijk, maar het patroon van de hartslag loopt wel ongeveer synchroon.

Dat meldt National Geographic News op basis van onderzoek aan de Universiteit van Aarhus in Denemarken.

Sociale band

Volgens de wetenschappers suggereren de onderzoeksresultaten dat een sociale band zich kan manifesteren in de hartslag van mensen.

“We kunnen aanwijzingen van een emotionele connectie vinden in lichamelijke symptomen”, verklaart hoofdonderzoekster Ivana Konvalinka. “Een emotionele band is dus niet alleen een cognitief effect.”

Vuurlopen

De wetenschappers kwamen tot hun bevindingen bij een jaarlijks ritueel in het Spaanse dorpje San Pedro Manique, waarbij mensen over hete kolen moeten lopen. Zowel de hartslagen van toeschouwers als de deelnemers werden in kaart gebracht.

Uit het onderzoek bleek dat de hartslag van toeschouwers en ‘vuurlopers’ hetzelfde patroon vertoonde als ze elkaar goed kenden. Wanneer er geen emotionele band bestond tussen mensen in het publiek en deelnemers, trad dit effect niet op.

De resultaten van het onderzoek zijn gepubliceerd in het wetenschappelijk tijdschrift Proceedings of the National Academy of Sciences.

Dieren

Het is nog onduidelijk waarom de hartslag van mensen met een emotionele connectie soms hetzelfde patroon volgt.

Sommige wetenschappers zien overeenkomsten met synchroon lopende ritmes in het dierenrijk. Zo geven vuurvliegjes vrijwel gelijktijdig lichtflitsen af in groepen en klapwieken vogels op hetzelfde tempo met hun vleugels als ze in formatie vliegen.

“We denken graag dat wij een geval apart zijn in het dierenrijk”, verklaart onafhankelijk onderzoeker Michael Richardson van de Universiteit van Cincinnati. “Maar deze studie toont aan dat dit waarschijnlijk niet het geval is.”

© NU.nl/Dennis Rijnvis
6 mei 2011

FACTS ABOUT
MEDITATION

Alleen
synchroon
bij stress?