

Waarom mindful en hybride prima samengaan

“Hybride werken geeft je meer vrijheid om te kiezen wat bij je past. Mindfulness kan je daarbij helpen.” Adviseur/trainer Marjolein de Ridder (Mindful Rijk) ziet kansen. Hoe krijgen we meer rust in de hectiek?



‘Onder druk presteer ik het beste’. Een veelgebruikte uitspraak onder werkenden. Die druk is er onder rijksambtenaren niet bepaald minder op geworden sinds de pandemie een grote stempel drukt op zowel de inhoud als de vorm van ons werk. Maar leidt de toegenomen druk per definitie tot betere prestaties?

Marjolein de Ridder geeft daar een genuanceerd antwoord op. “Druk kan positief zijn, want het kan je helpen te focussen op je taak. Maar we weten ook uit onderzoek dat ons brein vernauwt als we onder druk staan. Dat maakt ons minder creatief en vernieuwend.” Mindfulness kan die vernauwing tegengaan, omdat het je leert een open houding te cultiveren. “Het is eigenlijk een vorm van aandachtstraining: het heel bewust richten van je aandacht op alles wat er op dit moment aanwezig is.”

Ruimte scheppen

In de trainingen van Mindful Rijk, die zijn gebaseerd op wetenschappelijk beproefde methodes, draait het om manieren om ruimte te scheppen in je hoofd. Mindfulness nodigt uit om te vertragen en te reflecteren. Vertragen in een tijd dat je agenda overvol is? Jazeker, zegt De Ridder. “Je herkent het zelf ook vast wel: werken onder tijdsdruk maakt het lastig om open te blijven staan. Zowel voor wat er in jezelf omgaat als voor signalen uit je omgeving. Maar om tot goede oplossingen te komen voor de maatschappelijke uitdagingen waar we als ambtenaren aan werken, is juist het bredere perspectief nodig. In onze trainingen reiken we daarom een routekaart aan met drie stops: (1) open staan en opmerken, (2) onderzoeken zonder te oordelen, en (3) een adequaat antwoord formuleren.”

Automatische patronen doorbreken

Juist nu we onder druk van de omstandigheden ineens vorm moeten geven aan hybride werken, kan mindfulness ons daarin de weg wijzen, meent Marjolein de Ridder. “Hybride werken breekt met de vanzelfsprekendheid om altijd met z’n allen naar kantoor te gaan. Mindfulness maakt je bewust van zulke automatische patronen en laat je erop reflecteren: welke gewoontes heb ik, wat werkt voor mij en wat niet? Door je bewuster te

worden van je gewoontes en de effecten die ze op je hebben, kun je vervolgens bewuste keuzes maken. Je doet dingen dan niet meer omdat het de norm is, maar meer vanuit jezelf.”

Tussen de werkzaamheden en online meetings door naar buiten, de wind om je hoofd voelen. Even de hond aaien. Aandachtig een kop thee drinken. Mediteren. Hybride werken geeft ons meer keuzevrijheid, vindt De Ridder: thuiswerken biedt je dagindeling mogelijkheden die je op kantoor niet zo snel vindt.

Maar maak je daar ook gebruik van? Weten wat goed voor je is en er ook naar blijven handelen zijn twee verschillende grootheden, beaamt ze. “Nieuwe gewoontes zijn niet zomaar aangeleerd. Verdragend vermogen opbouwen gaat met vallen en opstaan. Je moet het je stap voor stap eigen maken. Daarom raden we mensen in onze trainingen ook aan om dagelijks te oefenen.”

Omgeving en verbinding

Hoewel mindfulness gericht is op je innerlijke wereld, heeft het ook z’n weerslag op je omgeving. “Het bevordert pro-sociaal gedrag. Doordat je leert op te merken hoe je er zelf bij zit, ga je ook beter opmerken hoe een ander erbij zit. Je leert jezelf met compassie en zonder oordeel te observeren en gaat dat vanzelf ook met je omgeving doen. Zo pik je sneller op wat niet wordt uitgesproken en wat er leeft in de onderstroom. Mindfulness kan dus ten goede komen aan de samenwerking en verbinding in je team. Heel belangrijk als je elkaar minder vaak live ontmoet”, besluit ze. Mindfulness en hybride werken: een match met potentie.

Mindful Rijk

Mindful Rijk is het expertisecentrum voor mindfulness en positieve psychologie van de Rijksoverheid. Missie: een positieve werkomgeving binnen het Rijk creëren, waarin medewerkers kunnen floreren en kunnen werken aan hun werkplezier en vitaliteit. “We geven diverse trainingen op het gebied van mindfulness; ook werkdesign en jobcrafting maakt deel uit van het aanbod”, vertelt Marjolein de Ridder.

Een greep uit het aanbod:

- **Mindful Werken** is een 9-weekse leergang met een focus op energie-management, omgaan met stress en werkdruk.
- **Ambtelijk Vakmanschap** is een 9-weekse leergang met het accent op het herijken van je vakmanschap en anders te leren omgaan met dilemma’s en complexe uitdagingen. Start februari 2022, [inschrijven via de JenV Academie op JenV Connect](#).
- **Sterke Kanten training** verbindt mindfulnessbeoefening met het ontwikkelen en identificeren van je sterke kanten.
- **Job crafting** maakt je in drie lessen bewuster van hoe je een betere aansluiting kunt realiseren tussen je werk en je talenten.

Zie voor het complete aanbod [de website van Mindful Rijk](#).