



WETEN WAT JIJ WILT

Met meditatie harder werken

Mediteren is allang niet meer alleen voor oosterse monniken. Zeker als deadlines naderen en de stress toeneemt, lijken pauzeren en mediteren de toverwoorden voor nieuwe energie. Een groeiend aantal bedrijven stimuleert werknemers dan ook om zich te bekwalen in de oosterse leer. CNV-bestuurder Lizelotte Smits wil het recht op meditatie zelfs vastleggen in de CAO: als het aan haar ligt, mag straks iedereen even twintig minuten de ogen sluiten in de baas zijn tijd.

door Margreet van Beem

De tijd dringt, de deadline nadert, maar in plaats van door te werken, kun je alleen nog maar denken 'het moet af, het moet af'. Hoe krijg je het dan rustig in je hoofd? Met meditatie, stelt Lizelotte Smits, bestuurder bij CNV publieke zaak. Zelf mediteert ze dagelijks om zo even een paar minuten de drukte uit haar hoofd te bannen. Meestal doet ze dat thuis, maar soms ook tijdens kleine pauzes op het werk. Als het aan de vakbondsvrouw ligt, kunnen straks meer werknemers zulke meditatiepauzes nemen. Ze is druk bezig het recht op meditatie in een aantal CAO's op te nemen. „Dit recht houdt in dat werknemers de kans krijgen zich zo'n twintig minuten terug te trekken om tot zichzelf te komen en hun geest te ordenen, legt ze uit. En bij voorkeur in de baas zijn tijd, stelt ze. „Ook heeft het mijn voorkeur dat bedrijven een stilte-ruimte faciliteren. En een professionele training aanbieden om werknemers de technieken te leren, leren mediteren.“ Volgens Smits hebben werkgevers wel oren naar haar plannen. „Het krijgt nu heel snel aandacht in de CAO's waar ik mee bezig ben. Ook wordt ik benaderd door mensen uit andere branches. Mijn voorstel

breidt zich als een olievlék uit.“ Smits is dan ook niet de enige die de heilzame werking van de oosterse leer heeft ontdekt. Bij computergigant IBM kunnen werknemers al zes jaar meditatiecursussen volgen. „De lessen zijn ooit begonnen omdat een paar werknemers er wel wat in zagen“, vertelt Evelien Vredeveld verantwoordelijk voor de HR Communicatie bij IBM. Maar inmiddels zijn de lessen een groot succes. Ook bij de politie Amsterdam-Amstelland staat meditatie op het programma en is het een onderdeel van het project fysieke en mentale weerbaarheid. Bij de Radboud Universiteit in Nijmegen kunnen werknemers elke ochtend aantreden voor zenmeditatie. Mark Teiggeler van ABC van Meditatie merkt dat er een groeiende vraag is naar meditatie in het bedrijfsleven. Twee jaar geleden begon hij met vrienden ABC van Meditatie. Tijdens zijn eigen stressbaan bij ABN Amro merkte hij dat hij veel baat had bij mediteren en daarom dacht hij dat er wel eens markt voor kon zijn. Sinds de start van het bedrijf heeft Teiggeler het eigenlijk alleen maar druk gehad. Regelmatig geeft hij trainingen en workshops aan bedrijven en zakenmensen. Het succes van meditatie in het bedrijfsleven is niet vreemd, vindt hij. In veel banen draait het vaak om de toekomst, weet hij. Het gaat niet om de weg naar de resultaten. Met meditatie leer je juist in het hier en nu te zijn, legt hij uit. „Daardoor zijn werknemers zich meer bewust van wat ze doen en functioneren ze anders. Zo zijn ze meer geconcentreerd omdat ze niet steeds denken 'ik moet nog dit en ik moet nog dat'. Iedereen kent de momenten waarbij je tijdens het werk niet nadenkt over wat je nog moet doen. Dan gaat het soepel en stroomt het je pen uit. Door te mediteren krijgen mensen veel meer plezier in hun werk“, stelt hij. Ook leert mediteren diep ontspannen en

piekgedachten los te laten. En juist dat levert vaak goede ingevingen op. Voor werkgevers die toch wat huiverig zijn, heeft Smits nog wat onderzoeken achter de hand. Onder meer Harvard heeft onderzoek gedaan naar de lichamelijke functies van mediterende mensen. De positieve effecten van mediteren op bijvoorbeeld de hersenen en de hartslag zijn opzienbarend, stelt ze. De paar minuten stilte maken mensen productiever en gezonder. Werkgevers die de meditatiepauze invoeren krijgen er dan ook veel voor terug, is haar mening.



Solliciteren in bikini

Dubrovnik Airlines verplicht solliciterende stewardessen dat ze ook in bikini hun kwaliteiten laten zien. Een vliegtuig mocht immers eens te water raken. Na een publicatie in de krant over deze bijzondere praktijk voor personeelswerving ontstak er een storm van protest in Kroatië. De luchtvaartmaatschappij werd beschuldigd van seksisme. Piloten hoeven namelijk helemaal niet zo'n waterexamen af te leggen.

De potentiële stewardess Mirna Perovic uit Zagreb had al snel in de gaten dat de bikini-parade geen vakinhoudelijke test was. „Het was voor die vieze oude mannetjes gewoon een excuus om naar jonge meisjes in bikini te loeren“, meldt de internet-site www.zibb.nl

Stilzitten, ademen en rustig observeren

Mediteren kan in allerlei vormen, zolang je maar stilzit en je op iets concentreert. Sommige mensen vinden het fijn om zich op de ademhaling te concentreren. Anderen herhalen liever

een woord of halen een prettig beeld voor de geest. De kunst van het mediteren is dat je niets probeert te sturen. Dus niet actief in- en uitademen, maar alleen rustig observeren wat je ademhaling doet.

Mediteren kan overal, stelt Mark Teiggeler van ABC van Meditatie. Onderweg in de trein, thuis en op kantoor. Al is het wel makkelijk als je in een stille kamer zit.

Erg moeilijk is het volgens Teiggeler ook niet. Bijna iedereen leert het in een eerste workshop. Het volhouden is alleen de kunst. „Als je er geen tijd voor hebt, is het vaak het juiste moment om er mee te beginnen“, stelt hij. Controlfreaks vinden mediteren vaak het moeilijkst, is zijn ervaring. „Die willen het vaak perfect doen. Zo hou je juist de ontspanning tegen.“

Eten studenten

Over en voor studenten wordt van alles besloten. Maar wat vinden Zes studenten geven in Spits elke week hun mening.



Bo Budé, student maatschappelijk werk en dienstverlening, HU Amersfoort: „Ik vind zelf dat ik wel gezond eet. Ik begin altijd met een kiwi's ochtends. Maar ik vind fruit ook gewoon superlekker en eet het daarom veel. Ik woon in mijn studentenhuys met drie jongens en een ander meisje, de jongens eten wel minder gezond. Samen eten we altijd heel afwisselend, soms rijst, en drie dagen pasta. Een pizza of friet eet ik eigenlijk nooit. Heel soms een keer in het weekend.“



Yasin Torunoglu, student international business and languages, Avans hogeschool Den Bosch: „Ik let wel op mijn eten. Zo let ik onder andere op de gewone basisdingen: elke dag jus d'orange, bruin brood en melk. En ik probeer de tussendoortjes weg te laten. Dat lukt niet door mijn opleiding. Een gezond broodje kost € 2,50, een Snicker € 1. vanuit studentenperspectief is het dan goedkoper je honger even te stillen met een Snicker. In Frankrijk, waar ik gestudeerd heb, kun je als student een hele maaltijd krijgen voor €2,75.“



EIGEN HET AMBITIE

ictopus

Gezocht:

SAP Trainees

www.ictopus.com

Juridische-Secretaresses.nl zoekt:

Juridische Secretaresses M/V

voor diverse advocaten- en notariatskantoren in de Randstad. Min. 32 uur p/w beschikbaar? Vaste en tijdelijke banen! Bel het team van Juridische Secretaresses in Rotterdam: 010-7891012 of in Amsterdam: 020-5285644 info@juridische-secretaresses.nl

Juridische
secretaresses.nl

Oog voor vooruitgang?

Ga naar 'carrières' op www.ormit.nl

Belastingdienst

ORMIT

The Management Development Network

