



Mediteren om beter te presteren?

In deze tijd wordt veel van uw medewerker gevraagd, niet alleen op het werk wordt de lat steeds hoger gelegd, ook in de thuisituatie neemt de druk voor velen toe. Het aantal mogelijkheden en prikkels wordt steeds groter, het is een kunst om daarmee om te gaan. Het vraagt vrijwel voortdurend om een topprestatie en die vraagt om een goede conditie, zowel fysiek als mentaal. Juist veel goed functionerende medewerkers vallen uit met chronische klachten als RSI en burn out. Vaak is daarvoor langere tijd onder druk gepresteerd, waardoor de balans tussen lichaam en geest is verstoord. Als er eenmaal sprake is van **uitval**, duurt de weg terug vaak lang. Het is maar de vraag of daarna het oude niveau weer wordt gehaald. Koerbare reïntegratie- of outplacementtrajecten zijn het gevolg, dit bevenop de kosten van vervanging, ziekteverzuim, arbeidsongeschiktheid en productieverlies. Het is daarom niet verwonderlijk dat door werkgevers de focus steeds meer wordt gericht op **preventieve maatregelen** om medewerkers als belangrijkste kapitaalfactor in topconditie te houden. Steeds meer medewerkers en werkgevers zien het belang van lichaamsbeweging om in conditie te blijven. Minstens zo belangrijk om een topprestatie te kunnen leveren is **mental fitness**, de balans tussen lichaam en geest. Bij topsporters is mental fitness een wezenlijke factor, niet alleen als het tegen zit, maar ook als een everstijgende prestatie geleverd moet worden. **Bedrijfsmeditatie** is de basisconditie voor mental fitness.

Bedrijfsmeditatie zorgt er voor dat de geest heldarder wordt, waardoor de concentratie verbetert en de creativiteit wordt versterkt. Door in het hier en nu te blijven worden verstoende denkprogramma's stilgezet. Dit zorgt ervoor dat de conditie verbetert en minder ziekteverzuim optreedt, het werkt niet alleen preventief, maar ook tijdens het verzuim bevordert meditatie het herstel. Niet voor niets wordt bedrijfsmeditatie de **nieuwe arbeidsvoorwaarde** genoemd. Veel managers hebben het effect van meditatie al ervaren, maar ook steeds meer medewerkers hebben vaak in hun eigen tijd al keurig gemaakt met meditatie. Nu gaat het er om de positieve effecten door de hele organisatie te verspreiden. Als accountant, manager, personeelsadviseur, coach en meditatieleerz is het ons doel om door een bijdrage aan te leveren.



Milarepa

Bedrijfsmeditatie, Coaching & Consultancy
Zalmkolk 6
8017PA Zwolle
038-4660868 / 06-16570479
info@bedrijfsmeditatie.com



...voor werkgever en werknemer de basis voor de ontwikkeling van hun kapitaal!

Mediteren om beter te presteren!

Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat meditatie niet alleen een preventieve werking heeft ter voorkoming van ziekte, maar ook het genezingsproces effectief kan ondersteunen. Meditatie is een geschikt middel om vóór een reorganisatie medewerkers veranderingsbewuster te maken en te daardringen van de noodzaak tot continue ontwikkeling. Immers, een medewerker die zichzelf beter kent zal de aanwezige kennis en ervaring pas dan optimaal benutten en uitdragen en zijn omgeving positief beïnvloeden. Zie hier de **wisselwerking** voor zowel werkgever en werknemer.

Waarom bedrijfsmeditatie?

- leidt tot lager ziekteverzuim en tot preventie tegen verzuim
- maakt fitter en gezonder
- geeft meer ideeën en maakt creatiever
- schenkt meer energie
- moedigt aan tot meer beweging en veranderingsbewustzijn

Onze producten

- leren mediteren
- mental fitness
- vitaliteit
- ontspanning
- team- en persoonlijke coaching

Onze werkwijze:
Na het eerste gesprek houden we een barometertest, waarmee de veranderkracht van uw organisatie in beeld wordt gebracht. Voor deze barometertest berekenen we een aantrekkelijk introductietarief dat we u vooraf geven. Daarna geven we een gericht advies met een bijbehorend kostenoverzicht. Ons advies leidt tot maatwerk waarbij verschillende producten kunnen worden gecombineerd.