

Bleep© - Meditatie op de werkvloer

Werkprestatie en meditatie

We weten uit onderzoek naar het menselijk bioritme dat we niet elk uur van de dag optimaal presteren. De meeste mensen functioneren het beste van 9 tot 12 uur en van 15 tot 18 uur. Dat heeft te maken met de behoefte van het lichaam om op te laden. Het almaar “doorrennen” tussen de middag resulteert in een minder optimale productie tussen 15 en 18 uur. Bovendien kan een langdurig patroon van “doorrennen” leiden tot een “uit balans zijn” van lichaam en geest. Dat uit zich vaak in concentratieproblemen, slaapstoornissen, dus lage prestaties.

Meditatie is een manier om invloed te krijgen op de balans van lichaam en geest. Door te mediteren tussen de middag (voor of na het eten) kan je de hersteltijd van je lichaam verkorten, je concentratievermogen en creativiteit stimuleren én langdurig zorgen voor een goed werkklimaat.

H2O – Human to Organisation biedt onder de naam **Bleep©** op twee manieren meditatie aan voor organisaties:

Bleep© groepssessies van 40 minuten tussen 12 en 14 uur.

Voorwaarde hiervoor is de beschikbaarheid van een rustige kamer op de werkvloer en de aanwezigheid van twintig krukjes (Ikea Frosta, €9.95 p.st.).

Bleep© on call. Individuele sessies van 30 minuten met leidinggevend.

Afspraken hiervoor dienen uiterlijk een week van te voren te worden gemaakt.



Hoe de meditatie werkt

Anja Overdiek geeft een westerse vorm van meditatie. Dat betekent dat er niet in de kleermakerszit wordt geoefend (wat vaak te moeilijk is voor westerlingen). Tijdens de meditatie wordt veel begeleiding gegeven. Met behulp van speciale klanken helpt de lerares de beoefenaars om zich te concentreren op hun lichaam en alle andere gedachten los te laten.

Het is aangetoond dat meditatie invloed heeft op de werking van de hersenen. Voor goede prestaties is verder een goede verbinding tussen je hart en je hersenen (hartcoherentie) nodig. Ook dat kan na enige oefening met meditatie worden bereikt.

Wat de deelnemers ervaren



De meditatie is een geleide oefening waarbij je op een krukje in een kring zit.

Je concentratie richt zich in eerste instantie op je lichaam. Klanken die je op de verschillende niveaus van het lichaam (chakra's) krijgt te horen, helpen je om beter in te voelen. Verder wordt er gewerkt met visualisaties van de vier elementen en met kleuren die bij de verschillende energiecentra van het lichaam horen.

Je draagt geen schoenen tijdens de meditatie. Er is geen specifieke kleding nodig en je zweet niet. Vlak na de sessie kan je gewoon weer aan het werk.

De meditatie is geschikt voor iedereen die ervoor open staat

Wat zijn de resultaten van de meditatie

- Voor de deelnemers:
Loslaten van negatieve emoties, innerlijke balans, een betere intuïtie en meer energie – kortom: een optimale basis voor topprestaties.
- Voor de organisatie:
De organisatie profiteert van medewerkers die meer kwaliteit kunnen leveren in minder tijd. Bovendien zorgt het gezamenlijk mediteren voor afstemming van energie tussen de deelnemers. Dit kan een positief effect hebben op het bedrijfsklimaat.

Wie ik ben

- Dr. Anja Overdiek
Zelfstandige coach, trainer en meditatieleraar, sinds 2004 met eigen bedrijf H2O. Helpt mensen bij het vinden van hun droombaan, het creëren van balans tussen lichaam en geest en het bereiken van topprestaties. Anja koppelt in haar werk coachingstechnieken aan wetenschappelijk onderzoek en ruime managementervaring. Daarnaast vertrouwt zij op vijftien jaar oefening in meditatie.

Voor meer informatie en offertes:

H2O – Human to Organisation
Joseph Ledelstraat 60, 2518 KM Den Haag
070 – 364 27 17
info@human2org.com
Meer op <http://www.human2org.com>