



– Mindful walking ook voor
jouw organisatie? –

Casus: zo liep het bij VGZ



Frank Froom,
Adviseur Vitaliteit bij
Human Facility
Management van
VGZ

**Hoe help je je medewerkers om
gezond en inzetbaar te blijven? Op
een manier die aanspreekt? VGZ
deed dat met mindful walking, in
de Week van de Werkstress.**

Frank Froom, Adviseur Vitaliteit bij Human Facility Management van VGZ: 'Er bestaan twee hele belangrijke ingrediënten waarmee je stress goed kunt managen: ontspanning en lichaamsbeweging. Het is natuurlijk helemaal perfect wanneer je dit tegelijk doet. Daarom boden wij de medewerkers mindful walks aan! Daar zit volgens hem nog een voordeel aan: 'Je leest er veel over dat we te veel zitten. Helemaal terecht natuurlijk. Daarom stimuleren wij medewerkers om bijvoorbeeld staand te vergaderen en meer te bewegen. Hier helpt mindful walking ook nog eens bij!'

De aanpak bij VGZ

VGZ koos er daarom voor mindful walking aan de medewerkers aan te bieden. Dit gebeurde in samenwerking met de organisatie Mindful Run, op de kantoren Arnhem en Eindhoven. In de middagpauze konden medewerkers in de vorm van een 'Mindful Lunchwalk' aan een workshop meedoen, in groepjes van maximaal 15 personen. Tijdens de workshops van 1 uur werden kort de belangrijke mindfulness-technieken uitgelegd, zoals gericht aandacht geven en ademhaling. De medewerkers konden dit meteen in de praktijk toepassen. 'Dan blijft het niet bij theorie, maar ervaar je direct stressvermindering en voel je dat je helderheid toeneemt. Bovendien is doen de beste manier van leren, dus heel effectief!', aldus Frank Froom.

'Je leest er veel over dat we te veel zitten. Daarom stimuleren wij medewerkers om bijvoorbeeld staand te vergaderen en meer te bewegen.'

Voor jouw organisatie?

Mindful walking was een goede keuze, want de workshops waren zo vol. Frank Froom: 'Er bleek veel interesse. Dat is leuk! En hieruit blijkt dat mindful walking een prima manier is om medewerkers in beweging te krijgen en te helpen om ontspannen te leven en te werken. Bovendien zeiden collega's na de workshop dat ze vaker gaan lunchwandelen, dat was een mooie bijvangst!' VGZ deelt daarom de eigen casus graag met andere organisaties en biedt hen de mogelijkheid om hier meteen gebruik van te maken, met een concreet aanbod samen met Mindful Run. Dit aanbod is intussen opgenomen in VGZ Bedrijfszorg.

