



## Samenvatting Resultaten Pilot-project Meditatie op de werkvloer

In opdracht van CAO-partijen - MOgroep Welzijn & Maatschappelijke Dienstverlening, ABVAKABO FNV en CNV Publieke Zaak - heeft FCB in 2008 de pilot 'Meditatie op de werkvloer' uitgevoerd. Doel van de pilot was nagaan of, en onder welke voorwaarden, de effecten van meditatie in de praktijk waarneembaar zijn.

De pilot verliep goed en de resultaten zijn positief. De CAO-partijen hebben dan ook geconcludeerd dat mediteren zeker kan worden ingezet als een van de mogelijke instrumenten om gezondheidmanagement praktisch vorm te geven. Op deze pagina leest u de samenvatting van de resultaten.

### **Aanleiding**

In het Principe-akkoord CAO Welzijn & Maatschappelijke Dienstverlening 2007 – 2008 is de volgende passage opgenomen:

*"Meditatietraining sluit aan bij verschillende aspecten van arbeidsvoorwaardenbeleid. Effecten van meditatie zijn onder andere: verhoging van arbeidssatisfactie en arbeidsproductiviteit, ziekte- en stresspreventie, verhogen van mentale weerbaarheid. Partijen willen een onderzoek doen naar de animo voor de introductie van meditatie als (gezondheids)management-instrument. Daarom zullen partijen in de looptijd van de CAO op zoek gaan naar werkgevers en werknemers die een pilot willen uitvoeren gericht op training van meditatie door gespecialiseerde trainers en deze evalueren op effecten en ervaringen".*

### **Waardering**

In het pilot-project hebben we bij vijf organisaties en 90 medewerkers ervaring opgedaan met het starten van meditatie op de werkvloer en de effecten ervan. De gemiddelde waardering voor de meditatiebegeleiding is door de deelnemers beoordeeld met een **7,7**.

We hebben de volgende delen onderzocht:

Deel A: Concentratie, (zelf)bewustzijn en mentale conditie

Deel B: Werktevredenheid en vitaliteit

Deel C: Werkresultaat

Deel D: Voorwaarden: wat hebben organisaties nodig om meditatietechnieken als (gezondheids)managementinstrument te benutten?

### **Resultaten delen A, B en C:**

De deelnemers ervaren positieve veranderingen op de onderdelen A en B en geven aan dat meditatie daar een positief effect op heeft gehad. Bij de leidinggevenden vinden we geen eenduidig en betrouwbaar beeld. Teveel deelnemers hadden nieuwe leidinggevenden gekregen die of geen begin of geen eindscore konden geven op de onderzochte onderdelen.

### **Resultaten deel D: voorwaarden**

Wat hebben organisaties nodig om meditatietechnieken als gezondheidsmanagementinstrument te gebruiken? De onderstaande 3 elementen zijn hierbij van belang:

#### *1. Besluitvorming en commitment van directie en OR*

Meditatie op de werkvloer is te zien als een sociale innovatie binnen het traditionele werkgever- en werknemerschap. Dit vraagt dan ook expliciet om heldere communicatie, besluitvorming, doelstellingen, beoogde resultaten en commitment van directie en OR.

#### *2. Faciliteren van meditatie op de werkvloer*

De uitvoering van meditatie op de werkvloer vraagt om het volgende te faciliteren:

- (werk)tijd
- een locatie
- vast tijdstip
- meditatiemateriaal
- coördinator
- meditatieleraar

#### *3. Praktische tips en adviezen*

- start met een pilot en bepaal daarna het vervolg
- zorg voor een nul- en eindmeting
- zorg dat de meditatieleraar de transfer naar werk bevordert
- zorg voor minimaal 8 bijeenkomsten binnen 16 weken
- zorg voor minimaal 95% aanwezigheid per deelnemer

### **Besluiten over het stimuleren en ondersteunen van het thema na het project**

Na afronding van dit project zijn er geen nieuwe activiteiten besloten.

Partijen hebben wel besloten:

1. Publiciteit te geven aan het thema via media en andere communicatie activiteiten
2. Kennis, informatie en contactgegevens en de nieuw te ontwikkelen handzame, uitnodigende digitale folder "Meditatie op de werkvloer" beschikbaar te stellen via FCB Dienstverleners in Arbeidsmarktvoorstellen.
3. Na een half jaar via de FCB peilstations belangstelling te onderzoeken voor eventuele verdieping of verbreding van ondersteuning in het kader van meditatie op de werkvloer.