



MindfulLife

Mindfulness bespaart werkgever € 7.500 aan verzuimkosten

1 op de 7 werknemers heeft last van stress en burn-out klachten en valt langdurig uit: van gemiddeld 30 dagen bij stressklachten tot 242 dagen bij een burn-out.

En als je dan weet dat één verzuimdag 250 euro kost, wordt het hoog tijd om stress en psychische klachten vroegtijdig te herkennen en preventief aan te pakken.

Mindfulness training is bewezen effectief bij het voorkomen van stressgerelateerd verzuim.

Studies tonen aan dat het aantal verzuimdagen door werkstress binnen 3 jaar kan dalen met 65-80%.



Iedereen beter tot z'n recht door mindfulness

Interventie is noodzakelijk om het stressgerelateerd ziekteverzuim terug te dringen en medewerkers te ondersteunen om gezonder hun werk te doen en de werk-privé-balans te bewaren. Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) trainingen zijn bewezen effectief bij het tegengaan van ziekteverzuim door werkstress.

Meerdere (wetenschappelijke) onderzoeken tonen positieve effecten aan van mindfulness, op de individuele werknemers, teams en de organisatie als geheel.

Deelnemers aan MBSR-trainingen werken meer zelfbewust...

- kunnen beter omgaan met werkdruk
- ervaren minder stress
- werken met meer focus en aandacht
- ervaren meer rust en overzicht in complexe situaties
- ervaren meer voldoening en werkplezier

Dit vergroot de duurzame inzetbaarheid en onderlinge samenwerking van de medewerkers én de kwaliteit van de dienstverlening.

Dat MBSR-trainingen ook ziekteverzuim door werkstress (drastisch) kunnen verminderen, blijkt uit de volgende studies:



Zorginstelling

Daling aantal verzuimdagen door werkstress na 3 jaar MBSR-trainingen

79%



Gemeentelijk vervoersbedrijf

Daling aantal verzuimdagen door werkstress na 3 jaar MBSR-trainingen

70%



Onderwijs

Daling aantal verzuimdagen door werkstress na 3 jaar MBSR-trainingen

65%



Maatschappelijk werkers

Daling aantal verzuimdagen door werkstress na 3 jaar MBSR-trainingen

75%

Bronnen: Lancashire Care NHS Foundation Trust, UK (2014)
Mental Health Foundation, Transport for London (2015)
University of Bedfordshire, Impact of mindfulness on work-related stress (2014)



Ik ging discussies met collega's uit de weg

Mindful Life helpt om je zelfverzekerder te voelen

De kosten van stressgerelateerd ziekteverzuim voor werkgevers in Nederland

- Werkgerelateerd ziekteverzuim 25%
- Waarvan werkstress 42%
- Gemiddeld aantal verzuimdagen werkstress 30,6
- Gemiddelde directe kosten per werknemer (= kosten doorbetaling loon) € 7.671

Cijfers zijn gebaseerd op de NEA-Nationale Enquête Arbeidsomstandigheden (CBS/TNO) en de WEA-Werkgevers Enquête Arbeid (TNO).


De totale kosten van ziekteverzuim door werkstress pakken meestal veel hoger uit...

Bijkomende kosten werkgever

- Verlies aan productiviteit
- Verzuimbegeleiding
- Arbodienstverlening
- Re-integratie
- Juridische en adm. kosten

Bijkomende kosten werknemer

- Verlies aan kwaliteit van leven door ziekte
- Verlies van vitaliteit en zelfvertrouwen
- Medische behandelingen of therapieën die niet vergoed worden



**Ik kan moeilijk
loskomen
van mijn werk**

**Mindful Life helpt voor een
goede werk-privé balans**

Wil je ook...

**jouw medewerkers ondersteunen om gezonder,
effectiever en met meer plezier hun werk te doen
of stressgerelateerd verzuim drastisch verlagen?**

Bekijk het aanbod van Mindful Life!

- Kennismakingsworkshops Mindfulness (30 min. tot 2,5 uur)
- Mindful Werken - Stressreductie en Persoonlijke Effectiviteit (8 sessies MBSR)
- Trainingen op maat
- Mindfulness Onderhoudssessies (maandelijks of per kwartaal)

Alle trainingen en workshops zijn gericht op bewustwording, stressreductie en gedragsverandering en haken in op de alledaagse praktijk binnen uw organisatie.

Neem voor een vrijblijvend oriënterend gesprek contact op met:



Mindful Life

Francien Post

Gecertificeerd MBSR Mindfulness Trainer

(06) 40 34 14 93

Pullstraat 36

3814 VB Amersfoort

francien@mindfullife.nl

www.mindfullife.nl