



Evaluatie ZPF traject 'Groei als vrijwilliger'

BESTUURSRAPPORTAGE (SAMENVATTING)

Introductie – ZomerParkFeest en het ‘Groeï als vrijwilliger’-traject

- ▶ Stichting ZomerParkFeest (ZPF) organiseert jaarlijks in augustus een zeer gevarieerd cultureel festival in het Julianapark in Venlo. Daaraan nemen in totaal zo'n 60.000 personen deel, verdeeld over 4 dagen.
- ▶ Uitsluitend vrijwilligers organiseren en runnen het ZPF.
- ▶ De harde kern vrijwilligers bestaat uit ca. 400 personen. Tijdens de festivaltijd breidt dit aantal zich uit naar circa 1.000.
- ▶ Om o.m. de binding tussen de vrijwilligers buiten de festivaltijd te vergroten, koos het ZPF bestuur in 2015 voor het ‘Groeï als Vrijwilliger’-traject.
- ▶ Dit traject biedt steeds een kleine groep vrijwilligers (max. 12 personen per groep) de gelegenheid een aantal zelfhulptechnieken te leren (onder meer meditatie) en enkele waardevolle ‘better-fit-for-life’ teachings/workshops te volgen.
- ▶ Het traject wordt verzorgd door *Calix Consulting – Praktijk voor mental fitness en bedrijfsmeditatie.*



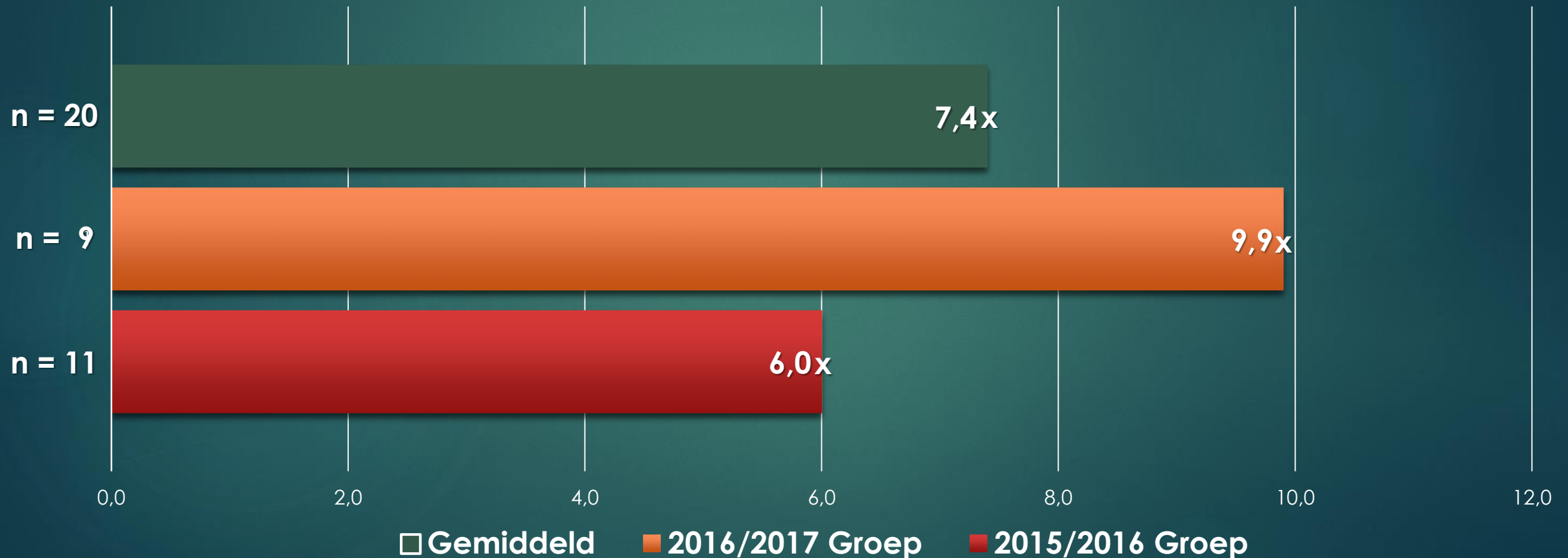
Evaluatie 'Groeï als vrijwilliger'-traject

- ▶ In 'Groeï als vrijwilliger' beginnen aspirant-deelnemers met een infoseminar van 3 uur. Pas daarna beslist een vrijwilliger over al dan niet deelnemen.
- ▶ Het totale traject bestaat ca. 7 maanden. Na het infoseminar volgt een uitgebreide basistraining meditatie. Vervolgens is er 1x per maand een teaching/workshop van ongeveer 3 uur. Veel cursisten nemen daarnaast deel aan de mogelijkheid tot groepsmeditatie, 1x per week.
- ▶ De 2015/16 en 2016/17 trajecten werden door 11 respectievelijk 9 cursisten afgerond.
- ▶ Om de effectiviteit van het programma te evalueren, werd via een digitale vragenlijst nagegaan welke effecten de cursisten van het programma ervaren.
- ▶ De volgende slides geven de resultaten weer van zowel de 2 afzonderlijke groepen, als van het gemiddelde van alle 20 deelnemers.
- ▶ De 2015/2016 groep laat heel goede resultaten zien. Deze werden echter door de 2016/17 groep nog overtroffen. Dit is waarschijnlijk grotendeels te danken aan een meer regelmatige beoefening van de meditatie door deze groep.
- ▶ Dit is in lijn met veel onderzoek naar meditatiebeoefening: hoe beter de meditatiebeoefening is ingepast in de dagroutine, des te groter zijn de resultaten die de mediterende ervaart.

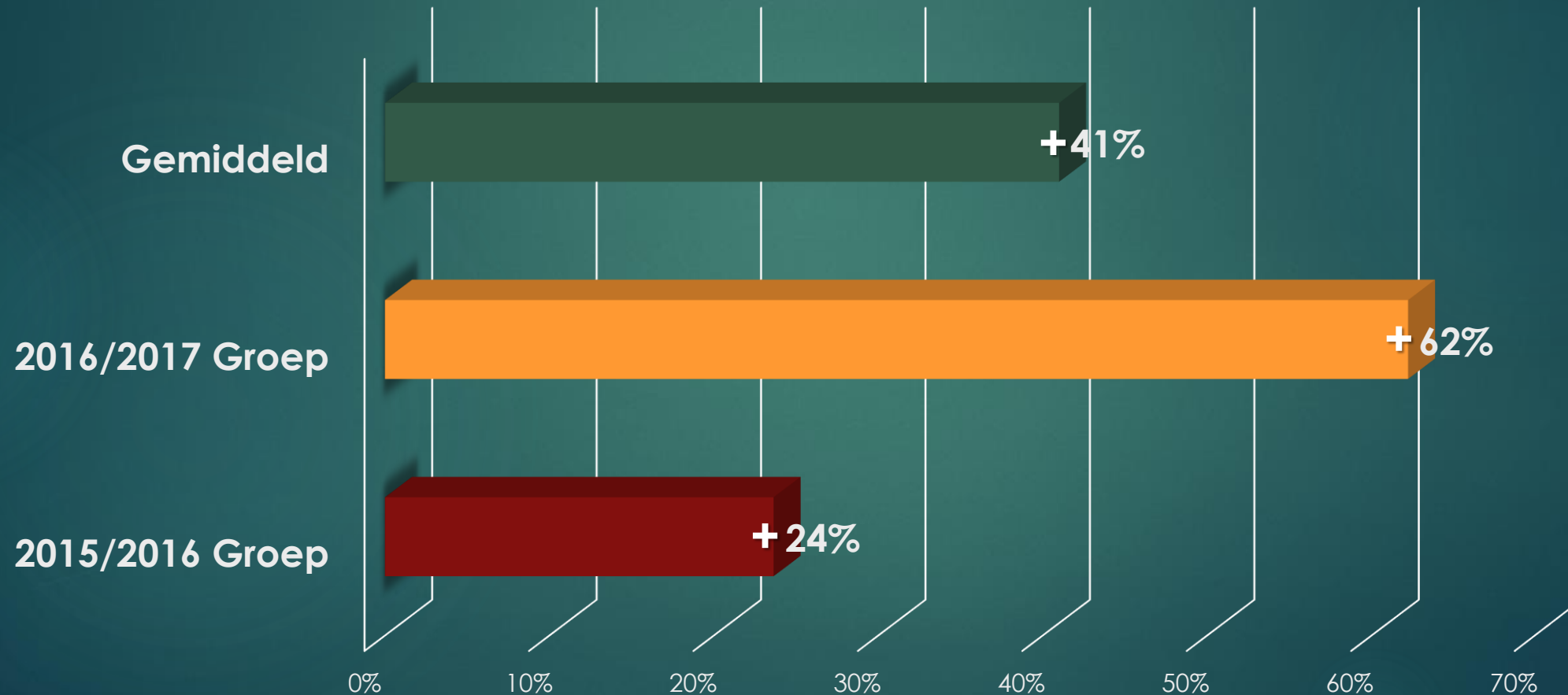


“Hoeveel keer mediteer je gemiddeld per week?”

Gemiddeld aantal keren per week mediteren
(optimaal = 2x p. dag = 14x p. week)



Met hoeveel procent is de kwaliteit van je mentale functioneren veranderd?



Toelichting op 'Verandering in mentaal functioneren (letterlijk geciteerd)

Blijf meer gefocust en rustiger in mijn lichaam en geest.

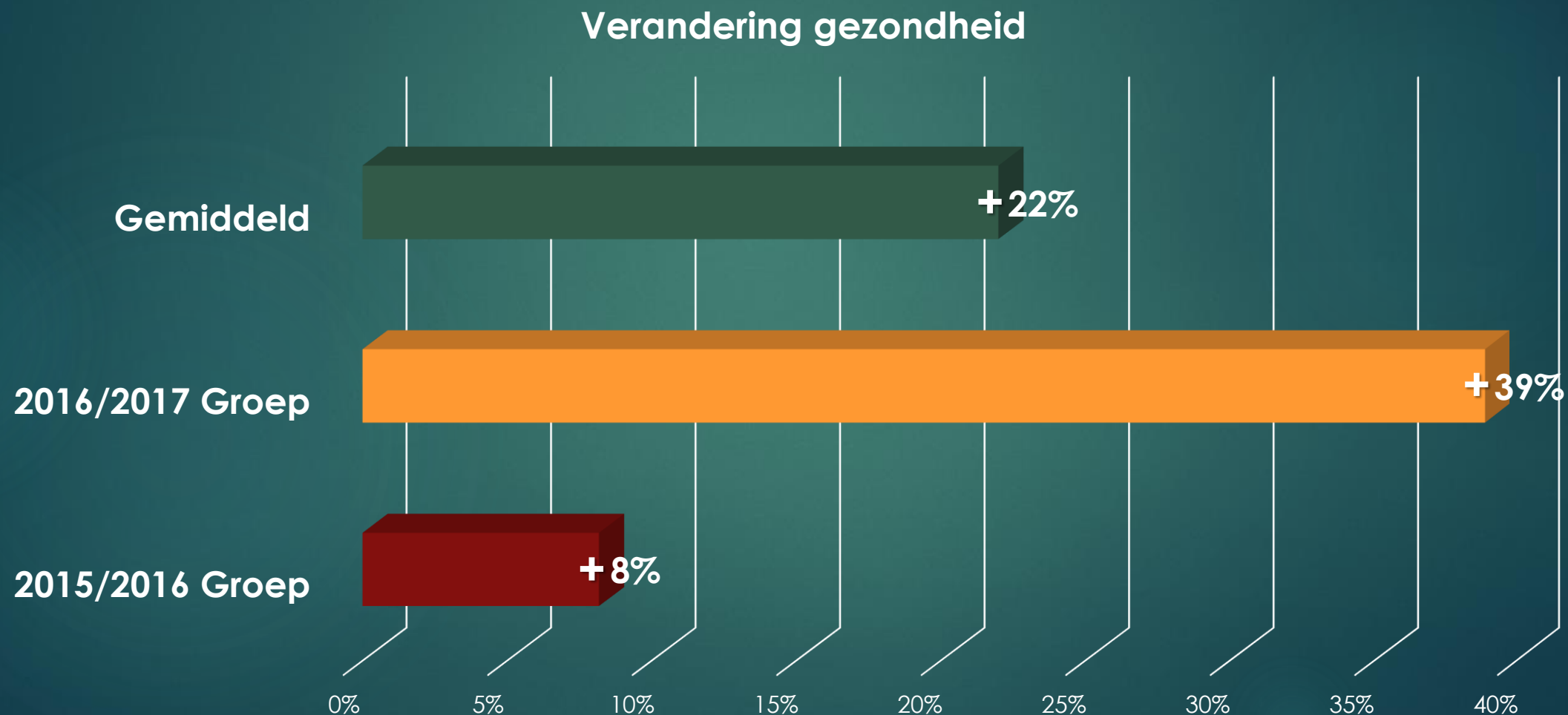
ik heb antwoorden gevonden omdat wat ik weet toe te passen

Ik kan me op mijn werk beter concentreren en focussen als ik met 1 ding bezig ben en niet steeds opletten wat anderen doen

Meer rust en ontspanning verkregen door de dagelijkse meditatie(s)

Beeld bij oplossen van iets wordt duidelijker en beslissingen nemen daardoor eenvoudiger.

Met hoeveel procent is de kwaliteit van je gezondheid veranderd?



Toelichting 'Verandering in Gezondheid' (letterlijk geciteerd)

Minder stress en geniet nog meer en intenser van het leven. Niet meer zo zwart wit ingesteld.

gezondheid staat bij mij al lang op nr 1 dat wat je er in stopt zijn je bouwstenen het voordeel van mediteren is dat er een nog betere balans uit voort is gekomen bij mij , en ik drink niet meer althans

Door ontspanning lijkt ik meer energie te krijgen, maar kan niet direct concluderen of dit enkel alleen aan het mediteren ligt.

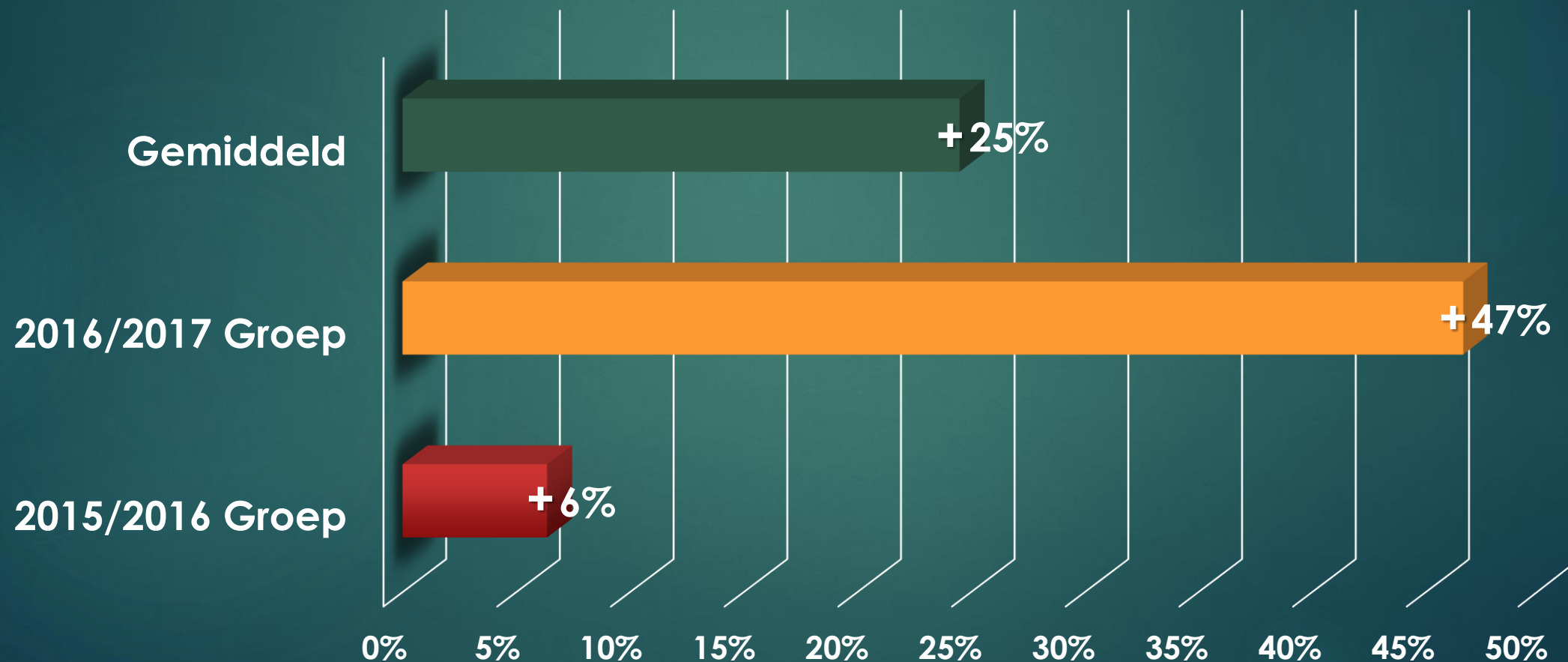
Gezond was ik al, voel me er wel sterker in.

Zoals ik je al eens gezegd heb pieker ik duidelijk minder.

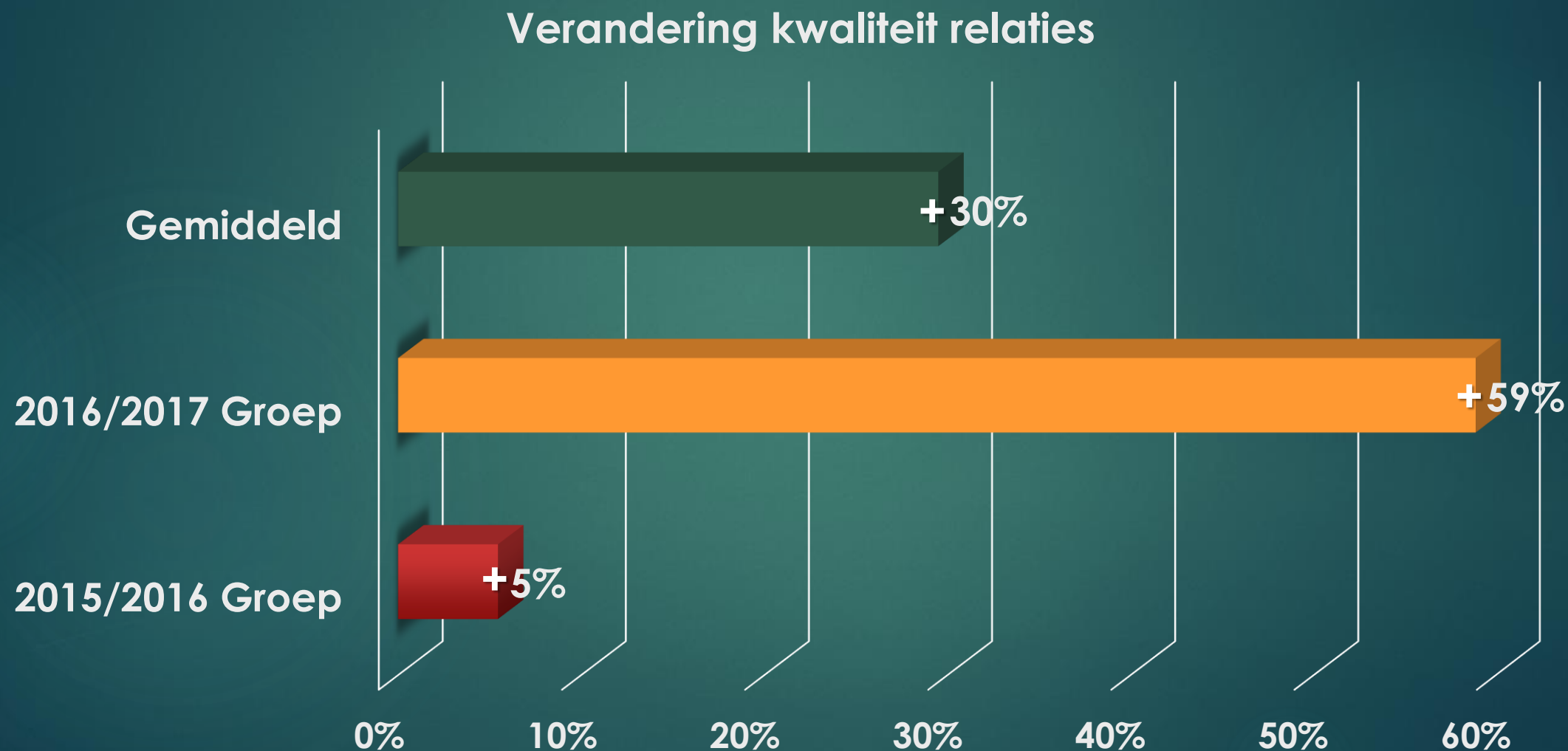
Doordat we samen regelmatig mediteren, geef je me vaak een Deeksha na het mediteren. Juist de werking van deze energie heeft me goed gedaan.

Met hoeveel procent is de kwaliteit van je nachtrust gewijzigd?

Verandering in kwaliteit nachtrust



Met hoeveel procent is de kwaliteit van je relaties gewijzigd?



Toelichting op verandering in 'Kwaliteit van je relaties' (letterlijk geciteerd)

Relaties en banden met familie zijn ontzettend verbeterd. Dit komt omdat ik stukken rustiger ben niet meer zo chaotisch en stresserig. Ik ben vriendelijker naar iedereen en kan makkelijker dingen los laten. Er is meervoverzicht in mijn hoofd.

bewuster nog meer van uit het hart

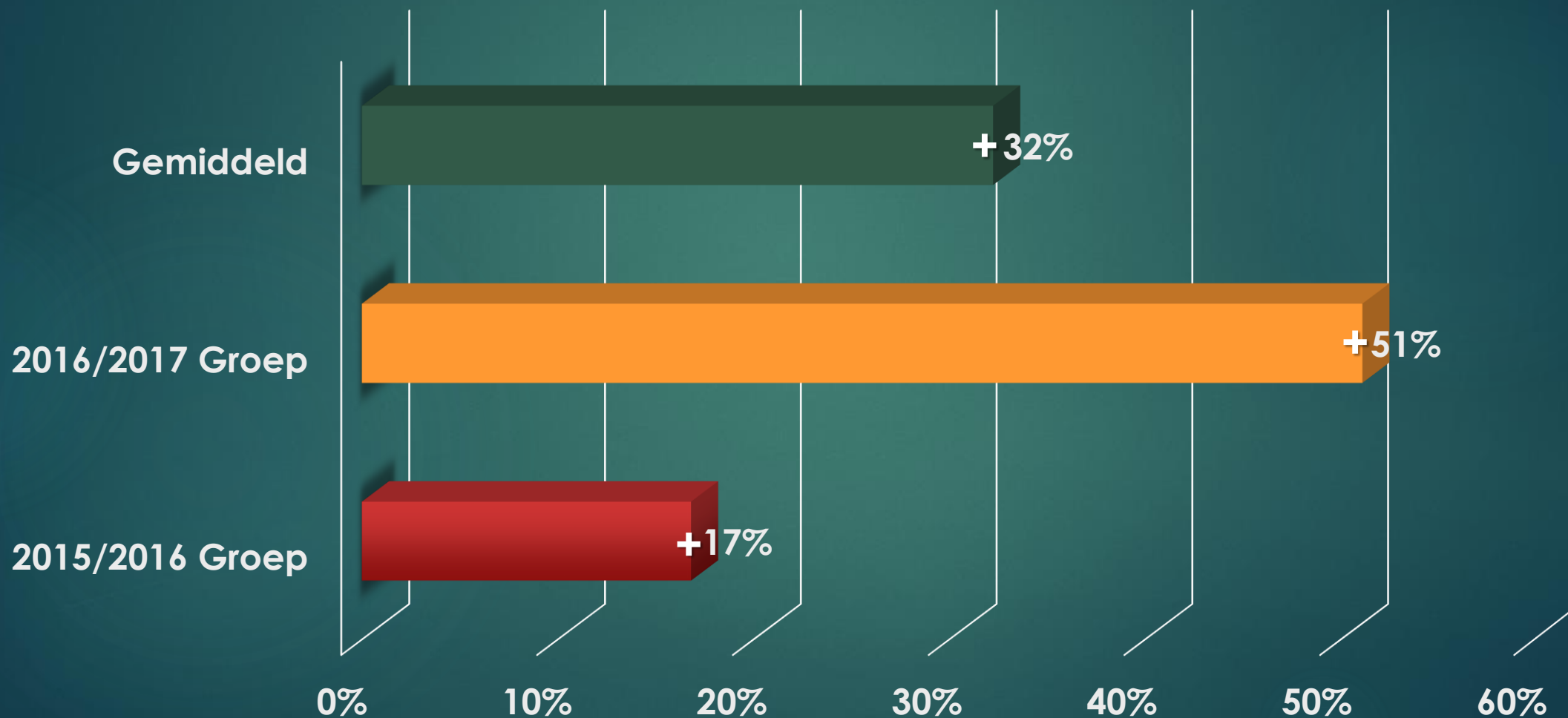
Ik kan nu NEE zeggen. Als ik met iets zit of wil vragen blijf ik er niet mee rondlopen maar vraag/zeg dit tegen diegene. Hier heb ik dus wel vooruitgang in geboekt na het begin van de cursus

Doordat ik meer ontspannen ben, heeft dat zeker een positieve invloed op mijn relatie. De dagelijkse meditatie heeft daar zeker invloed op.

ik heb het idee dat ik mijn familie kan vergeven

Hoeveel % zit je slechter of beter in je vel?

Hoeveel % zit je beter of slechter in je vel?



Nog andere veranderingen die je toeschrijft aan het 'Groeï als vrijwilliger 2.0'-traject? (letterlijk geciteerd)

Ik zit nu " lekkerder in mijn vel". Gewoon mezelf blijven en niet anders voordoen zoals ik niet ben

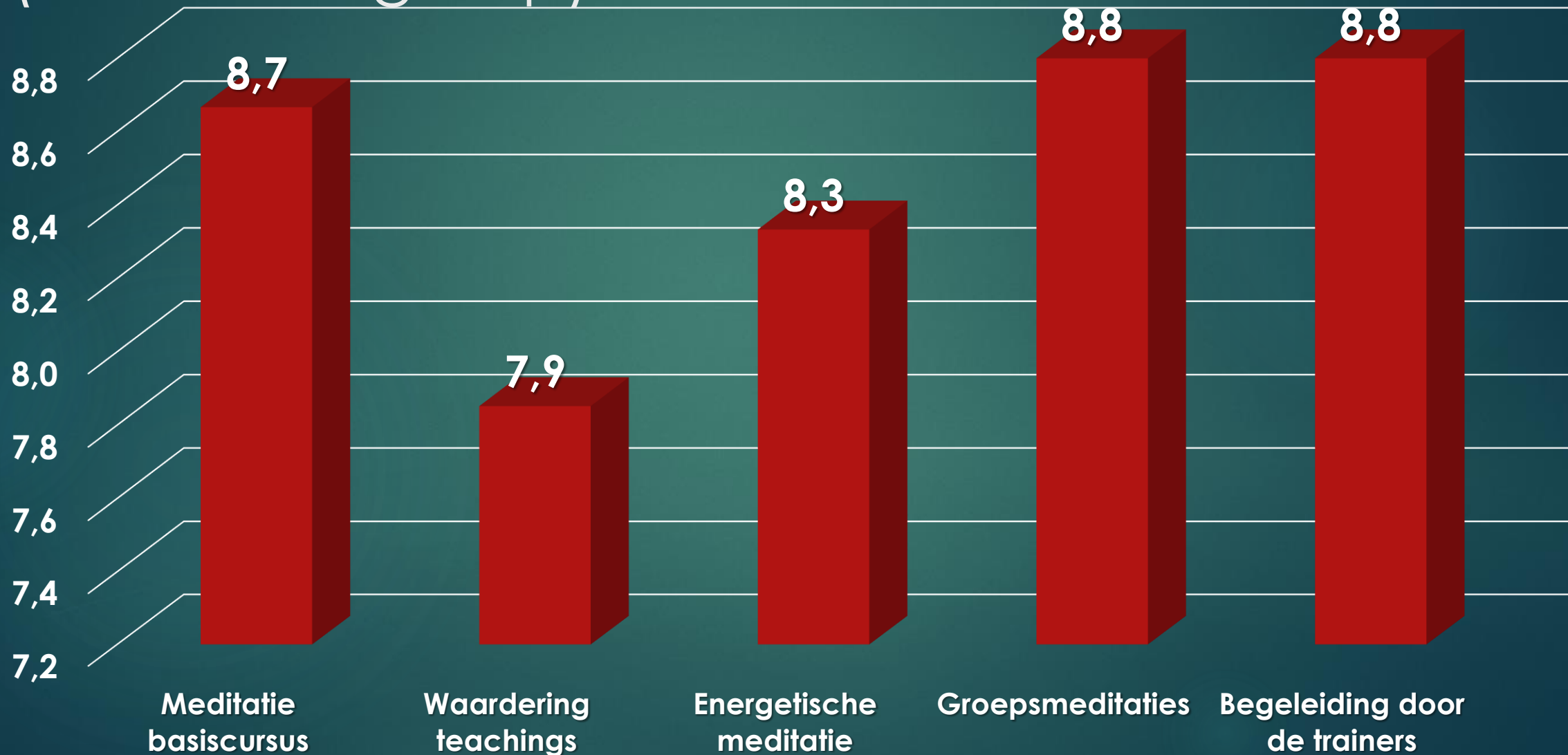
Meer energie om met de dagelijkse werk-studiedruk om te gaan

Meer zelfverzekerd, bewustwording van bepaalde aanpak, die ik al deed, zoals het onderwerp "lijden" en het loslaten van trauma's

ik ben iets rustiger geworden

Rustiger, minder gestresst, meer ontspannen.

Waardering van de diverse trajectonderdelen (2016-2017 groep)



Samengevat, wat heeft het Traject jou gebracht en wat heb je ervan geleerd?

Het heeft me meer inzicht gegeven en meer rust in mijn hoofd en lichaam. Ik heb veel minder stress. Sta steviger in mijn schoenen. Nog meer plezier in het leven en betere inzichten.

antwoorden en hoe verder

meer rust en sta vaker stil bij dingen en aanvaard ze.

Het heeft mij geleerd om voor mijzelf op te komen en te geloven in mijn eigen kracht

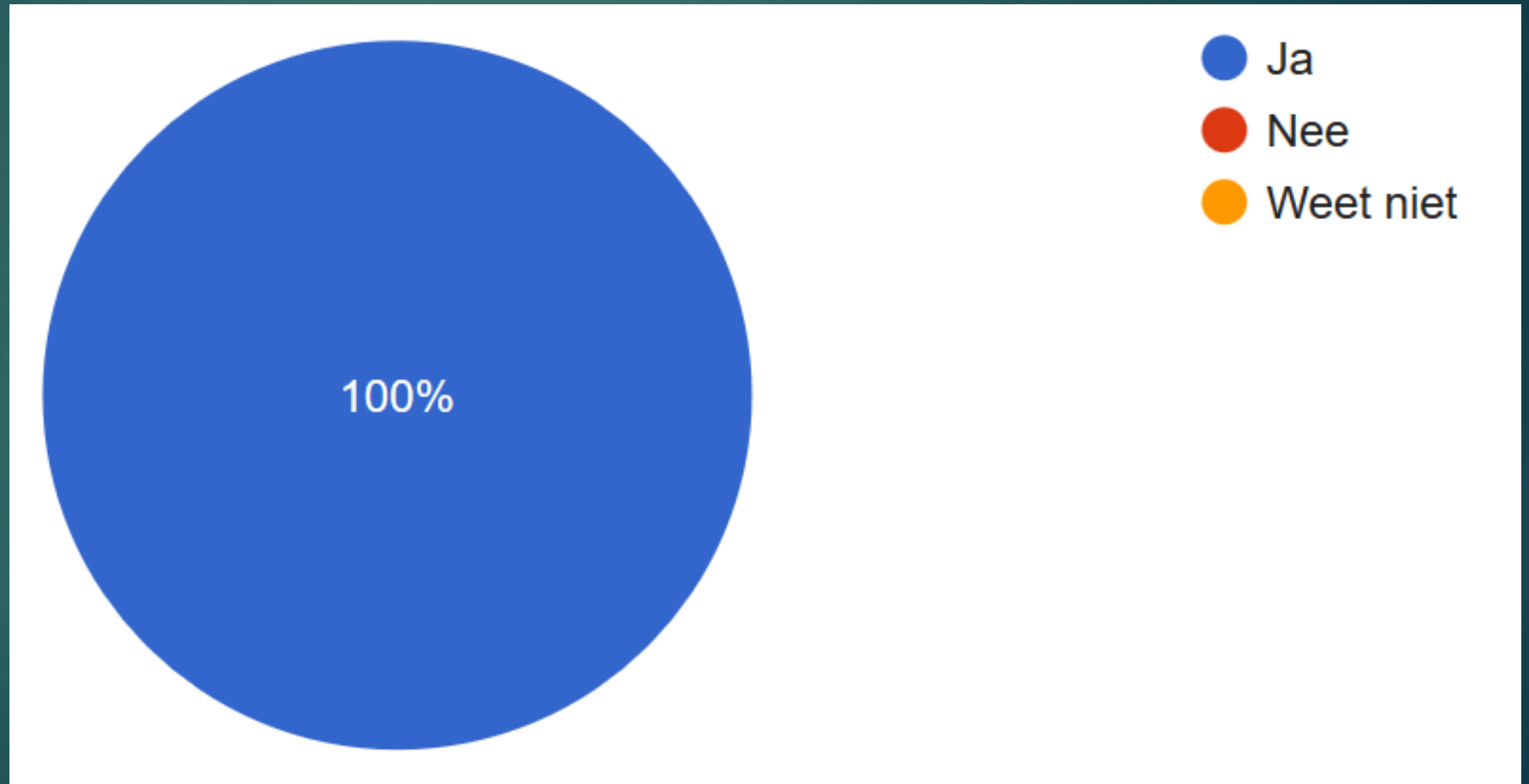
Doordat het voor mij de 2e keer was dat ik heb deelgenomen, heeft deze periode er voor gezorgd dat ik een betere meditatieconditie heb gekregen, waardoor ik nu veel beter zelfstandig mijn groeiproces kan vervolgen.

Bewustwording, rust, zelfvertrouwen, verbinding. Ik heb vooral mezelf beter leren kennen en daardoor ook meer gaan inzien, dat ik ook belangrijk ben, dus ook meer van mezelf kan houden.

Dat het goed is af en toe de rust in mezelf te zoeken.

De cursus is de start geweest van mezelf beter leren kennen. En het gevolg is, dat ik mezelf nog beter wil leren kennen.

Zou het ZPF-bestuur dit traject nogmaals moeten organiseren voor een volgende groep?



Effecten van versterken bewustzijn via meditatie



INDIVIDUEEL o.a. :

- Vermindert stressniveaus, meer innerlijke rust
- Meer overzicht, betere focus en concentratie
- Meer creativiteit
- Hoger energieniveau
- Beter in je vel zitten, meer levensgeluk
- Verbeterde gezondheid
- Meer voldoening in privé- en werkrelaties

Effecten van versterken bedrijfs- bewustzijn via bedrijfs- meditatie



ORGANISATIE o.a. :

- Sterke verbetering werksfeer
- Betere MTO-scores (Medewerker-Tevredenheid-Onderzoek)
- Sterkere bedrijfsbinding
- Daling % ongewenst verloop
- Lager % ziekteverzuim
- Hogere productiviteit
- Hogere klanttevredenheid
- Hoger innovatief vermogen
- Groter kwaliteitsbewustzijn

Calix Consulting - realiseren van persoonlijke en organisatiegroei

Effecten:

- ▶ Verbetering bedrijfsresultaten
- ▶ Verhoogde productiviteit
- ▶ Daling ziekte verzuim
- ▶ Sterkere bedrijfscultuur

Door:

- ▶ HRM-projectsupport
- ▶ Advies | Coaching | Training
- ▶ Coaching en trainingen voor persoonlijke en teameffectiviteit

