

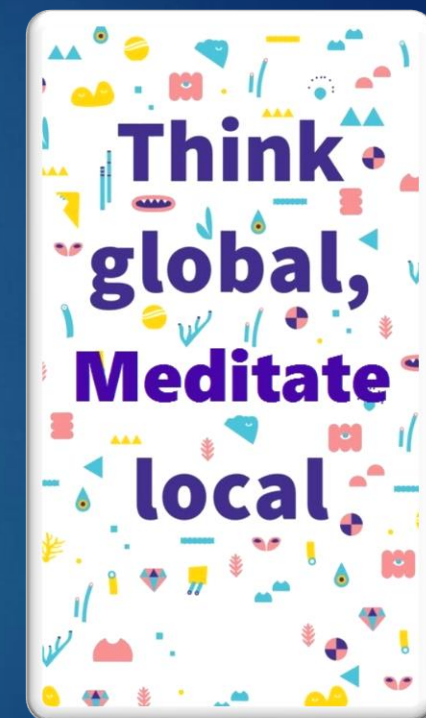


Evaluatie Zomerparkfeest traject 'Groeien als vrijwilliger 3.0' (2017 – 2018)

BESTUURSRAPPORTAGE

Introductie – Zomerparkfeest en het ‘Groeien als vrijwilliger’ traject

- ▶ Stichting Zomerparkfeest (ZPF) organiseert jaarlijks in augustus een zeer gevarieerd cultureel festival in het Julianapark in Venlo. Daaraan nemen in totaal ruim 90.000 personen deel, verdeeld over 4 dagen.
- ▶ Het Zomerparkfeest wordt uitsluitend georganiseerd en gerund door vrijwilligers.
- ▶ De harde kern vrijwilligers bestaat uit ca. 400 personen, tijdens de festivaltijd uitbreidend naar circa 1.000.
- ▶ Om o.m. de binding tussen de vrijwilligers buiten de festivaltijd te vergroten, koos het Zomerparkfeestbestuur in 2015 voor het ‘Groeien als Vrijwilliger’ traject.
- ▶ Dit traject biedt steeds een kleine groep vrijwilligers (max. 9 - 12 personen per groep) de gelegenheid een aantal persoonlijke groei technieken te leren (onder meer meditatie/mindfulness) en enkele waardevolle ‘better-fit-for-life’ teachings/workshops te volgen.
- ▶ Het traject wordt verzorgd door *Calix Bedrijfsmeditatie – praktijk voor bedrijfsmeditatie, mental fitness en burn-out coaching.*



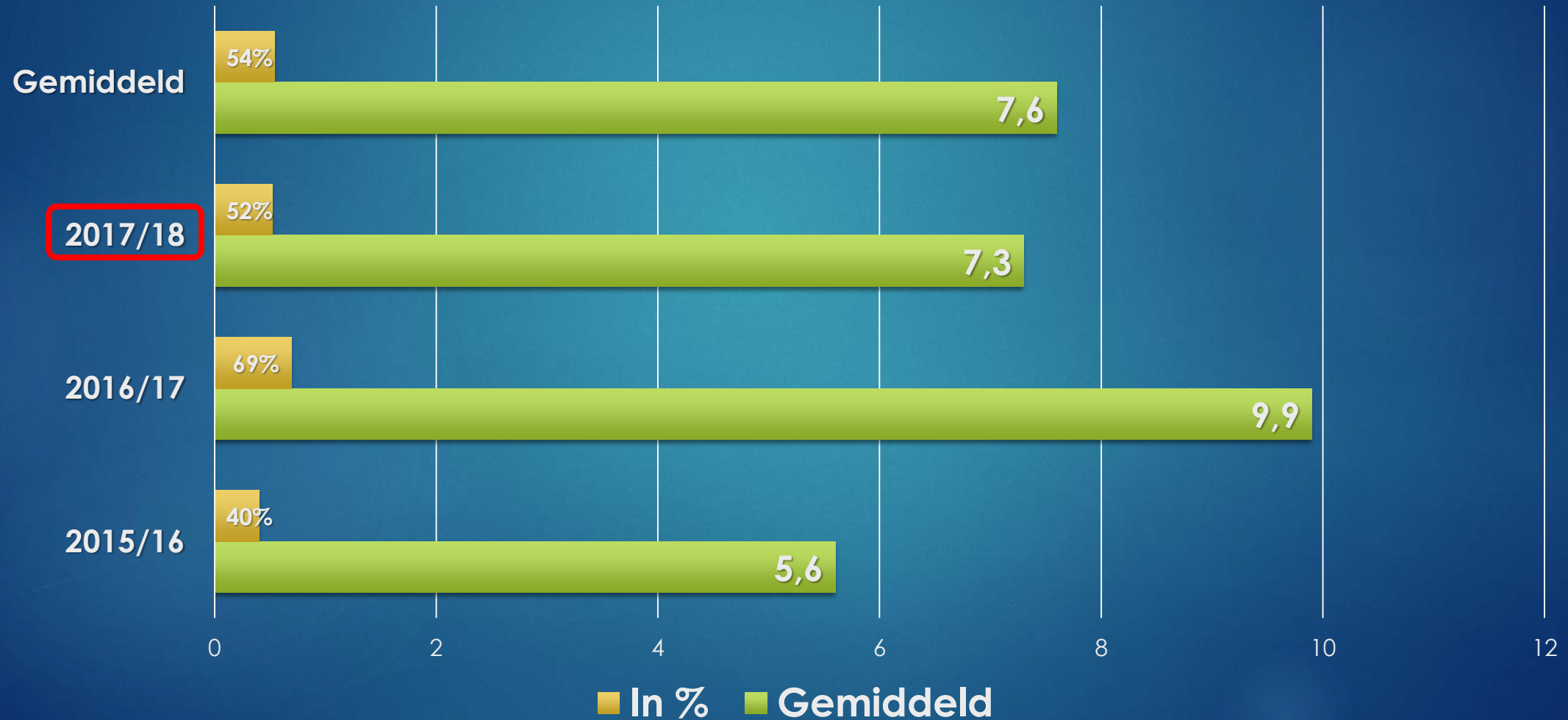
Evaluatie 'Groeien als vrijwilliger' traject

- ▶ In '*Groeien als Vrijwilliger*' beginnen aspirant deelnemers met een info seminar van 3 uur. Pas daarna beslist een vrijwilliger over al dan niet deelnemen.
- ▶ Het totale traject bestaat ca. 9 maanden. Na het info seminar volgt een uitgebreide basistraining meditatie. Vervolgens is er ca. 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, 2016/17 en 2017/18 trajecten werden respectievelijk door 11, 9 en 9 cursisten gevolgd.
- ▶ 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 zowel de resultaten weer van de 2017/2018 groep, als van de voorgaande 2 groepen.



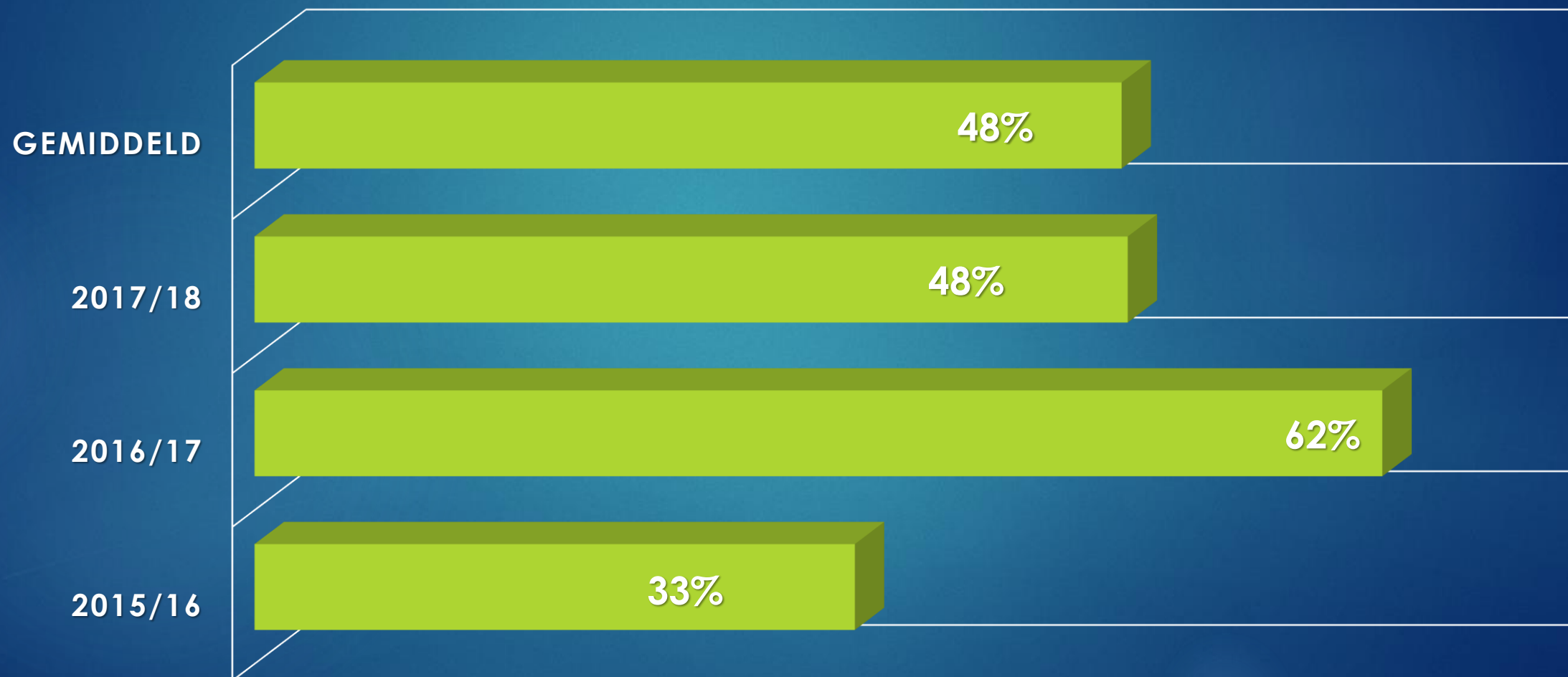
Hoeveel keer mediteer je gemiddeld per week?

(Maximaal = 100% = 14x per week)



Met hoeveel procent is de *Kwaliteit van je Mentale Functioneren* veranderd?

■ Met hoeveel % is de kwaliteit van je mentale functioneren veranderd?



Toelichting op 'Verandering in Mentaal Functioneren'

► 2017/18 groep:

Rustiger geworden

In mijn werk merk ik dat ik gestructureerder ben en meer dingen gedaan krijg en niet blijf hangen in onafgemaakte zaken. Ik kan beter negatieve gedachten couperen.

verbetering zit ook in het beter kunnen loslaten van (onnodige) werkgedachten thuis

Ik ervaar nog net zo veel onvermogen om te focussen, te ordenen en prioriteren als voor het Groeitraject maar ervaar er wel minder stress van. Ik ben milder voor mezelf.

► 2016/17 groep:

Blijf meer gefocust en rustiger in mijn lichaam en geest.

ik heb antwoorden gevonden omdat wat ik weet toe te passen

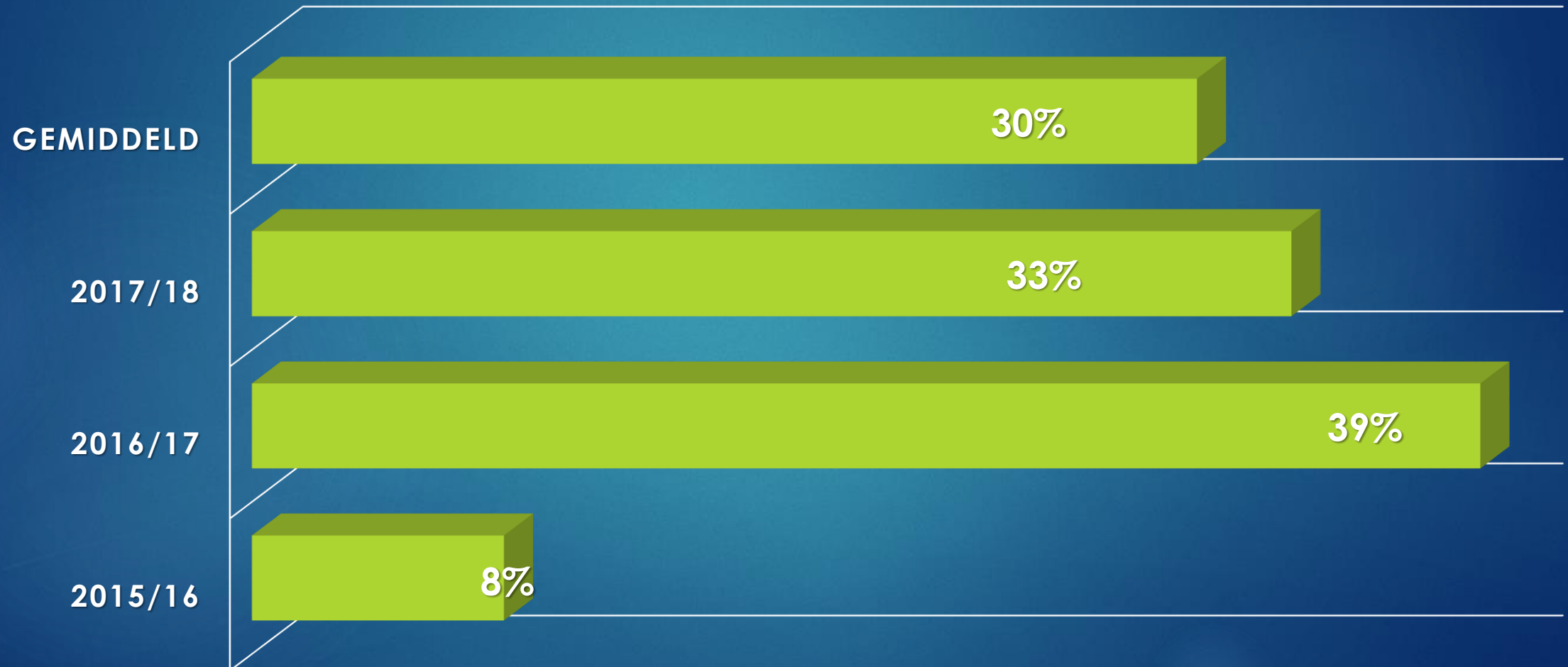
Ik kan me op mijn werk beter concentreren en focussen als ik met 1 ding bezig ben en niet steeds opletten wat anderen doen

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

Beeld bij oplossen van iets wordt duidelijker en beslissingen nemen daardoor eenvoudiger. Ik denk dat een onnodige gedachte niet bestaat, gedachtes komen.

Met hoeveel procent is de Kwaliteit van je Gezondheid veranderd?

■ Met hoeveel % is de kwaliteit van je gezondheid veranderd?



Toelichting 'Verandering in Gezondheid'

► 2017/18 groep:

moeilijk te zeggen ben gezond

had de indruk dat mijn energieniveau iets hoger lag, en ik rustiger bleef in stress situaties

Voel me gezond, sporten is nu regelmatig

betere herkenning interne "onrust" en door manier om hier gestructureer (met meditatie) mee om te kunnen gaan.
's avonds na werk meer energie . .

Ik was al heel gezond en nu nog steeds.

► 2016/17 groep:

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

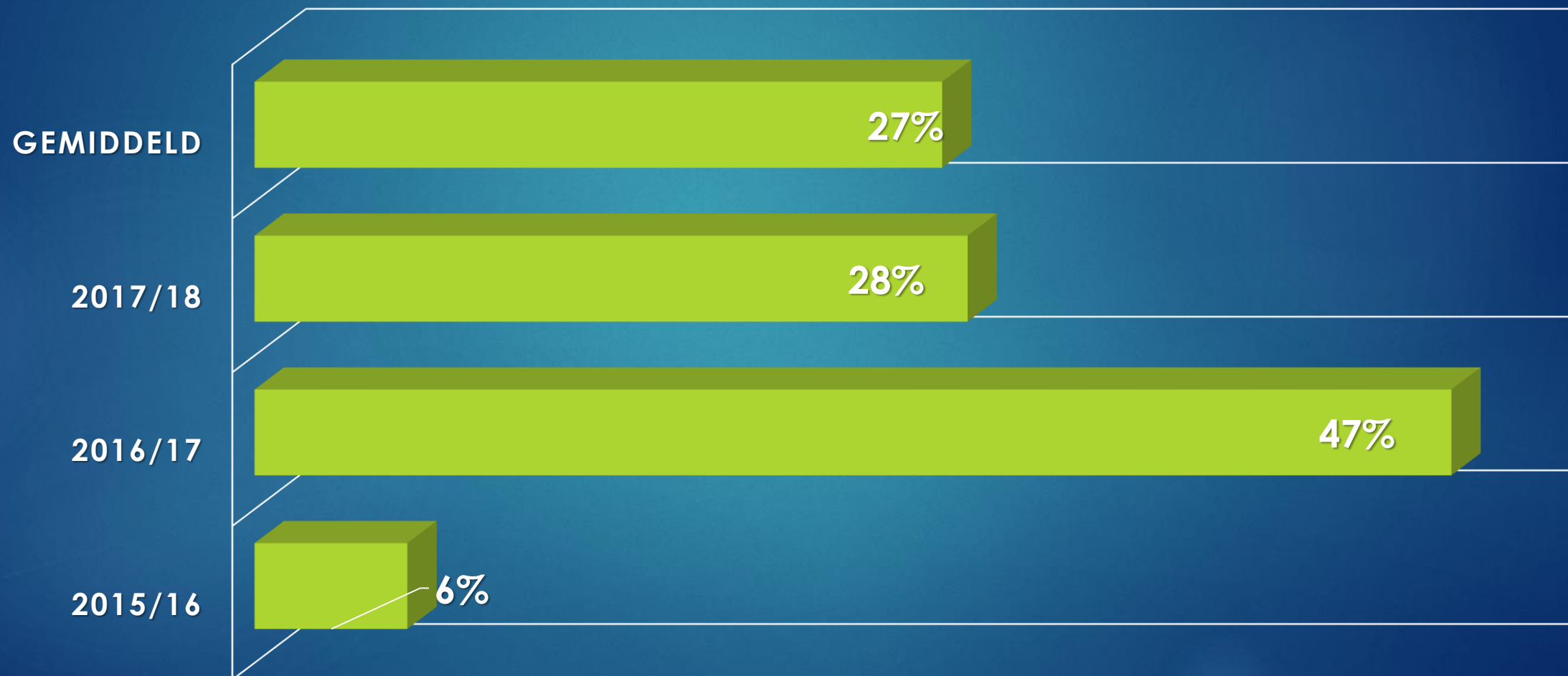
Door ontspanning lijk ik meer energie te krijgen, maar kan niet direct concluderen of dit enkel alleen aan het mediteren ligt.

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

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

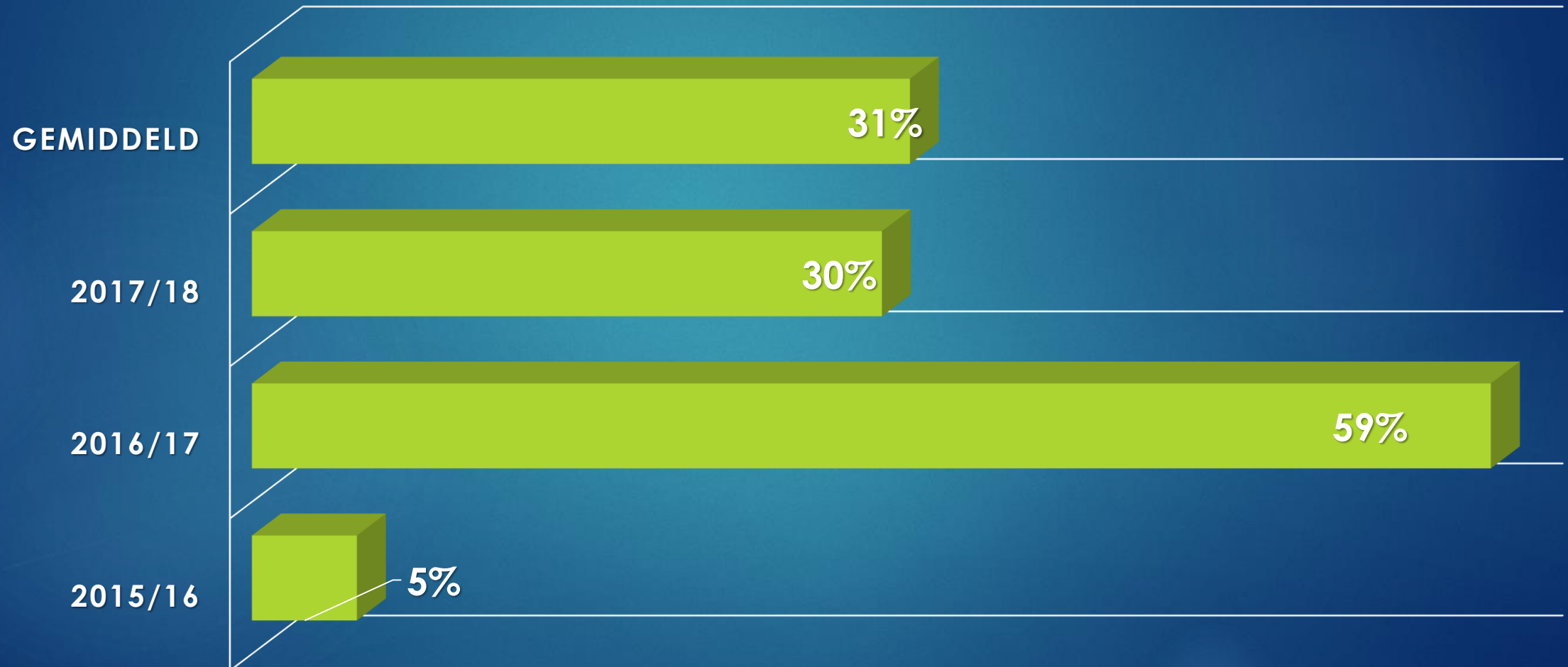
Met hoeveel procent is de Kwaliteit van je Nachtrust gewijzigd?

■ Met hoeveel % is de kwaliteit van je nachtrust gewijzigd?



Met hoeveel procent is de Kwaliteit van je Relaties gewijzigd?

■ Met hoeveel % is de kwaliteit van je relaties gewijzigd?



Toelichting op verandering in *Kwaliteit van je Relaties*

► 2017/18 groep:

beter omgaan met stress en meer tijd nemen voor jezelf werkt positief mn binnen gezin en werk

Relativeren en weten wanneer je mond te houden ben ik me veel bewuster van geworden en gebruik dit ook dagelijks.

had al positive verandering door andere cursus op werk, dus moeilijk onderscheid te maken

► 2016/17 groep:

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

Heeft iemand iets opgemerkt over enige verandering in/bij jou? Zo ja wat?

▶ 2017/18

Opmerkingen over mijn "aanwezig zijn"

Beter houden aan gemaakte afspraken met collega's

▶ 2016/17

geen opmerking maar gedrag nar mij toe

Door meer ontspanning, merkt mijn vriendin daar direct iets van.

Niks specifiek

meer rust om me heen

Er is gezegd dat ik opener was geworden.

Zijn er nog andere veranderingen die je toeschrijft aan het 'Groeien als vrijwilliger'-traject?

► 2017/18 groep:

connected

Dat je bewuster tijd voor jezelf en rust inpland om te mediteren

Ik zie de wereld iets anders

ben thuis bewust minder druk met social media, email, whatsapp e.d. om ook meer rust voor mezelf te creëren

Ik ervaar minder stress voor presentaties omdat ik me focus op de goede intentie waarmee ik iets presenteer ipv op de perfectie van de inhoud. Hierdoor ervaar ik minder tijdsdruk omdat het niet erg is als ik niet alles heb verteld wat ik had willen vertellen. Zo is presenteren weer leuk ipv een bron van stress.

► 2016/17 groep:

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.

Samengevat, wat heeft het Traject jou gebracht en wat heb je ervan geleerd? (2017/18 Groep)

mooie nieuwe inzichten en mensen leren kennen, mediteren brengt meer rust, relativeringsvermogen en energie mits je het regelmatig toepast.

Regelmatig mediteren

Meer rust, met anderen verbonden te zijn en het luisteren naar mij zelf

rust en concentratie

Beter naar je innerlijke stem te luisteren en ernaar te handelen zodat je jezelf beter leert waarderen en daarmee ook naar anderen verbinding kunt ervaren.

handvat om met meditatie intern tot "rust" te komen.

weinig gebracht voor mij tot heden. Wel interessant eens intensief met meditatie bezig te zijn.

In de eerste plaats heb ik geleerd dat groepsmeditatie heel fijn is dus daar ga ik graag mee verder. Verder heb ik geleerd dat focus op mijn intenties me verder brengt dan focus op mijn prestaties. Het is ook verhelderend om zo naar anderen te kijken.

Samengevat, wat heeft het Traject jou gebracht en wat heb je ervan geleerd? (2016/17 Groep)

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.

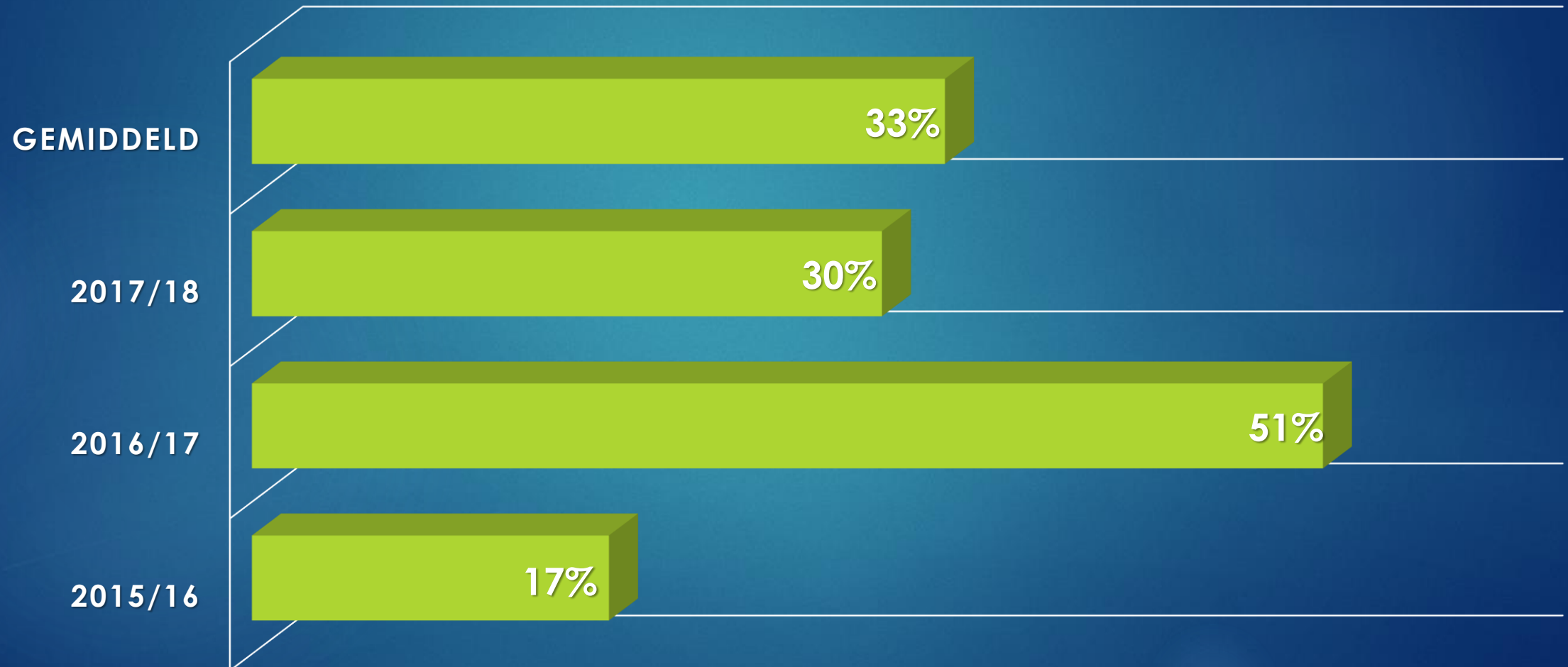
Bewustwording, rust, zelfvertrouwen, verbinding. Ik heb vooral mezelf beter leren kennen en daardoor ook meer gaan inzien, dat ik ook belangrijk ben, dus ook meer van mezelf kan houden.

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.

Hoeveel % zit je slechter of beter in je vel?

■ Hoeveel % zit je beter of slechter in je vel a.g.v. het Calix traject?



Hoeveel % zit je slechter of beter in je vel, sinds het begin van het 'Groeien als Vrijwilliger'-cursustraject?

▶ 2017/18 Groep

80
kan ik niet aangeven in percentage
20
+40
+ 20
50% beter
+20%
0
+10

▶ 2016/17 Groep

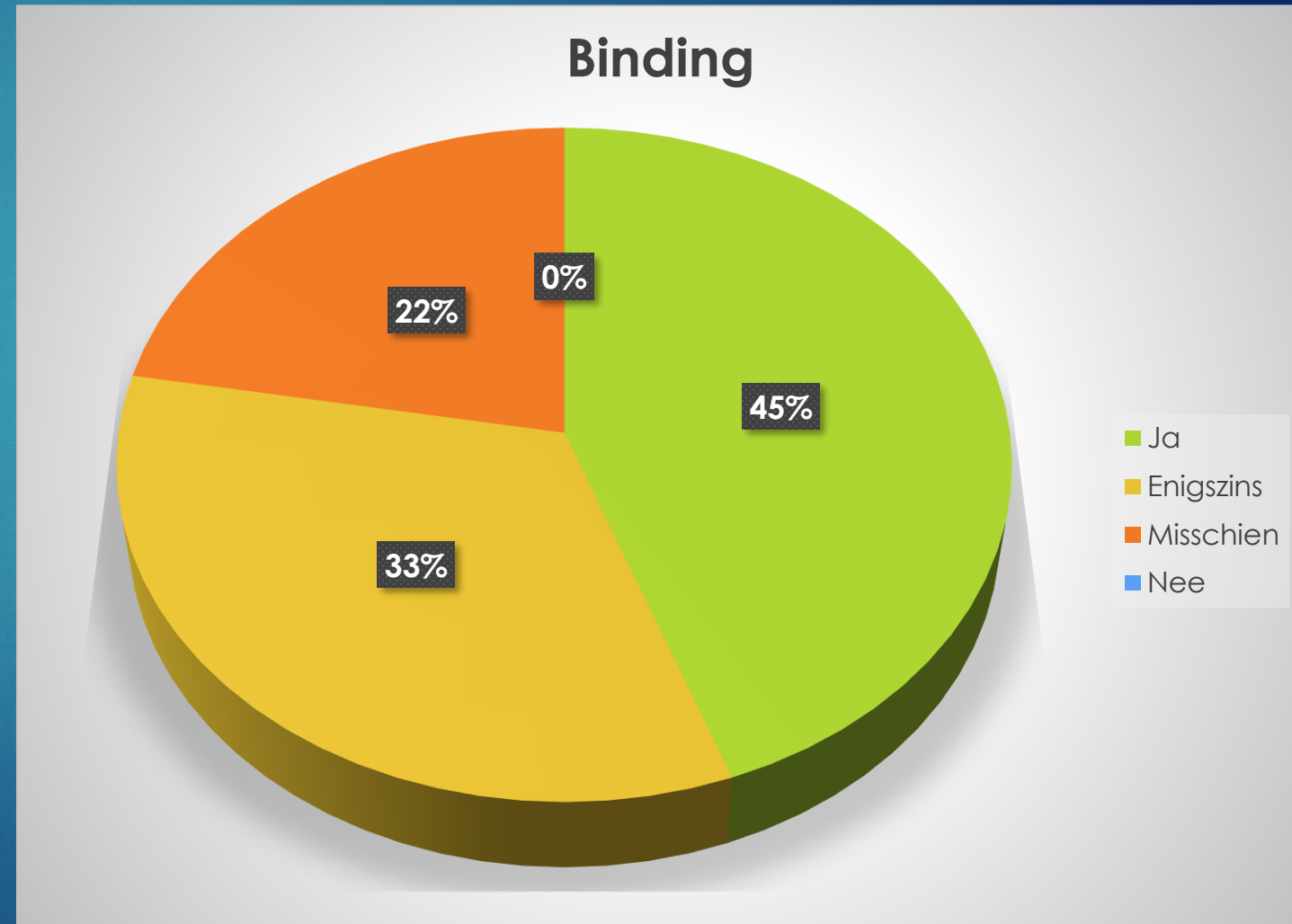
50 % het zelfde
90 % beter in mijn vel
+ 80
+50
+ 70
70% beter
+30
+30%
Ben sinds het begin van de mediteercursus minder gestresst

Binding tussen Zomerparkfeest vrijwilligers buiten het Zomerparkfeest om

- ▶ VRAAGSTELLING:
- ▶ "Het Zomerparkfeest bestuur heeft 'Groei als vrijwilliger' geïntroduceerd om o.a. een sterkere binding tussen vrijwilligers buiten het Zomerparkfeest om te realiseren.

VRAAG: Creëert dit traject volgens jou binding tussen Zomerparkfeest vrijwilligers buiten het Zomerparkfeest om?

(TOELICHTING: Het betreft hier uiteraard de binding tussen de deelnemers aan het traject 'Groei als vrijwilliger'!)"



Toelichting

je leert nieuwe mensen kennen, maar binnen de cursus natuurlijk op een intensere manier.

Dat is dus voor mij persoonlijk, geldt niet voor anderen...

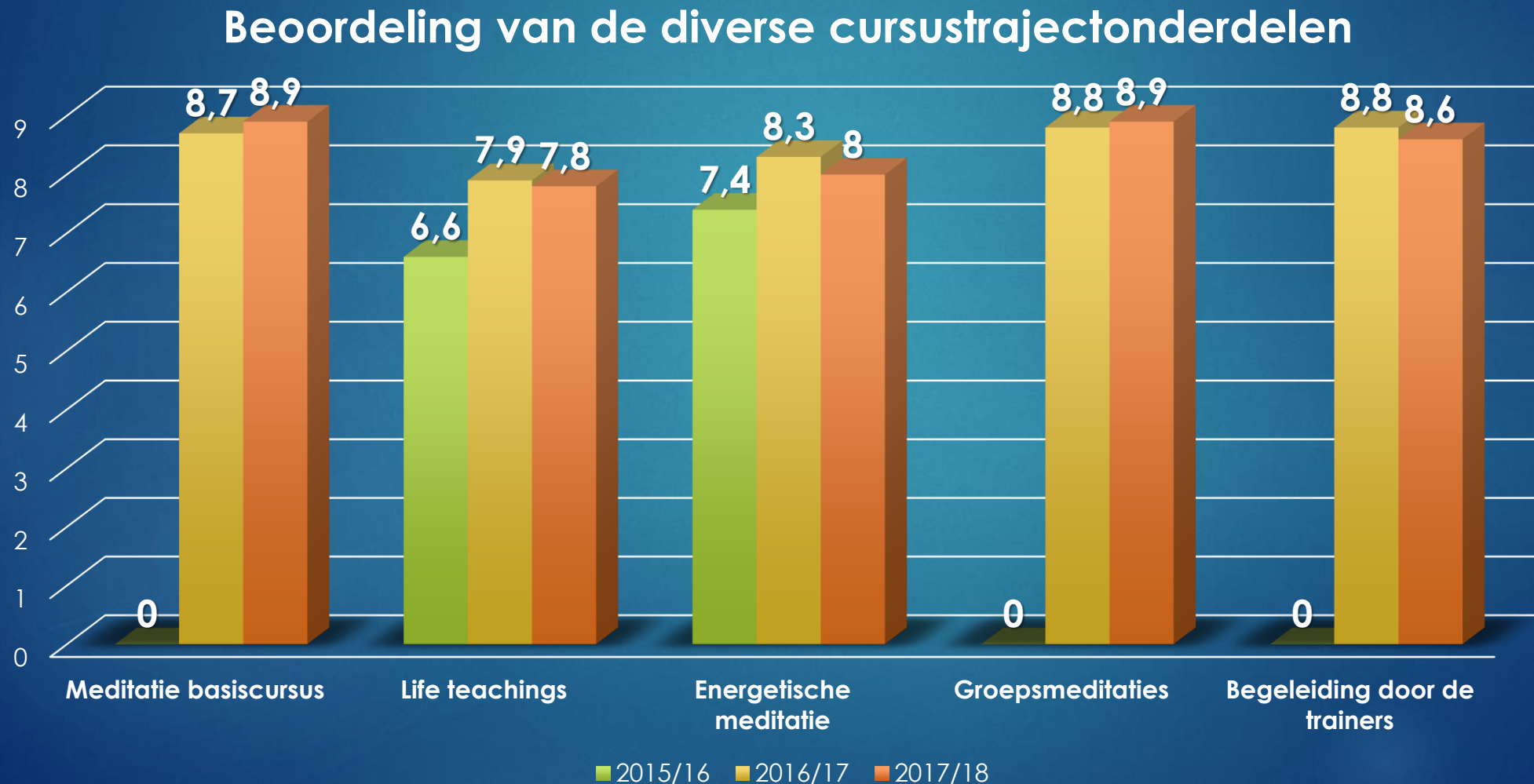
door het traject leren andere personen de vrijwilligers van het ZPF kennen

het ontmoeten van anderen mn tijdens de intentie meditatie vind ik erg verbindend

+ je deelt samen een ontwikkeling in jezelf,
- buiten cursusdelen om weinig extra contact opbouw/groei in contact (komt mogelijk door leeftijdsverschil en doordat extra/wekelijks groepsmeditatie niet goed in mijn normale dagritme past)

Ik heb in het traject fijne mensen leren kennen waarmee ik me nu verbonden voel. Als ik ze tegenkom zal ik graag horen hoe het ze gaat . Het is fijn te weten dat er zo veel mensen in Venlo behoefte hebben aan verbinding en daar zelf ook aan werken.

Beoordeling van de diverse cursus trajectonderdelen

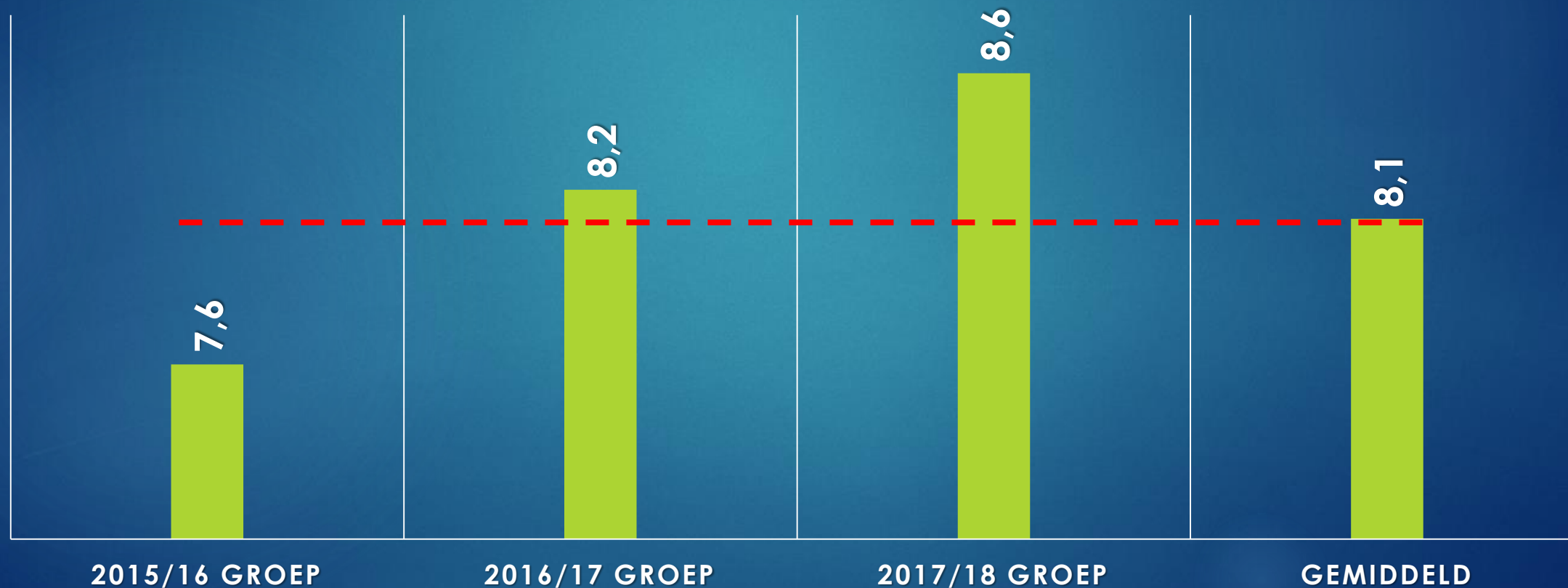


Nb In 2015/16 werd nog geen beoordeling voor de meditatie basiscursus, de groepsmeditaties en de begeleiding door de trainers gevraagd.

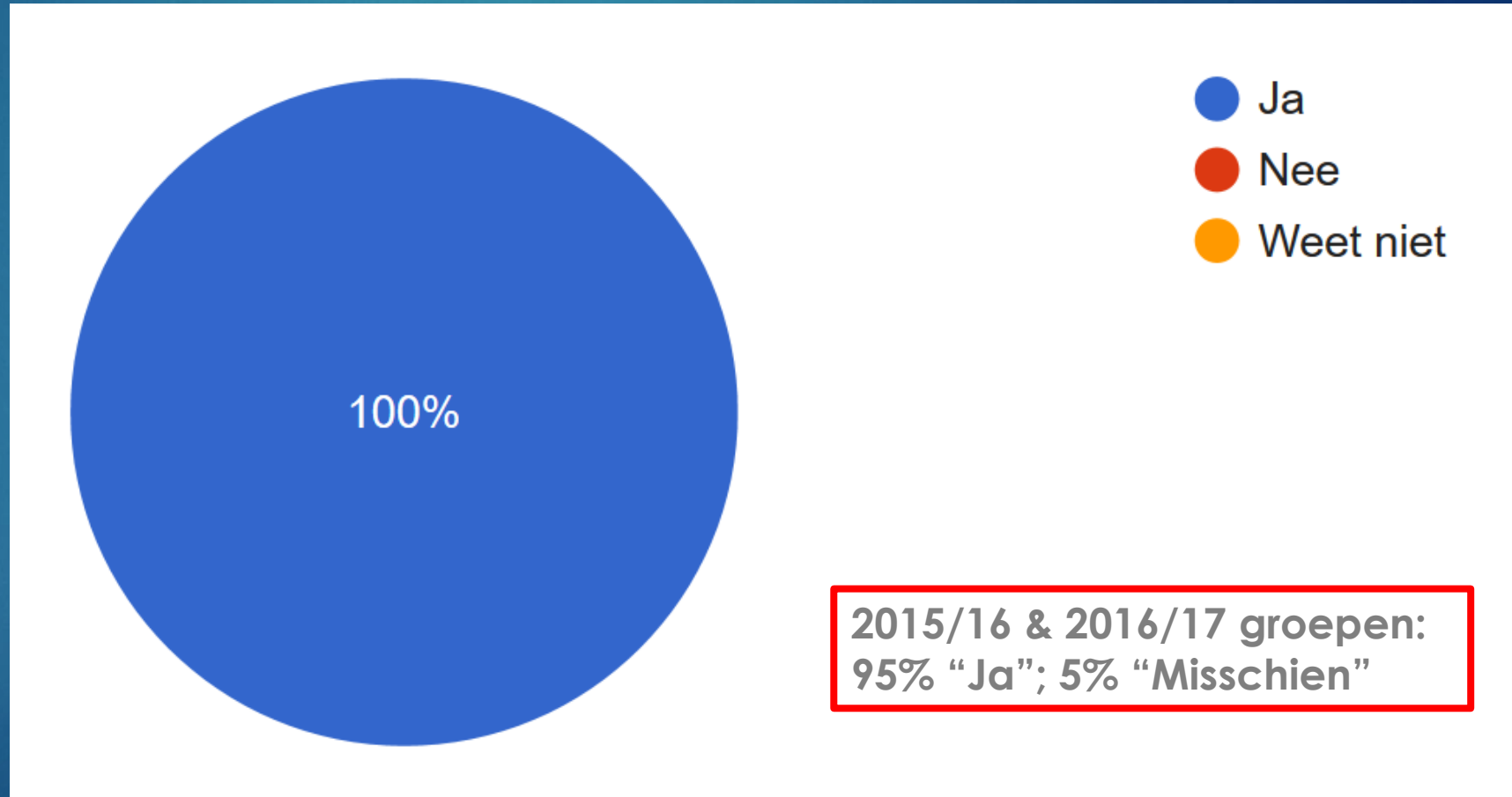
Eindcijfer voor het totale traject

TOTAAL BEOORDELING 'GROEIEN ALS VRIJWILLIGER'- CURSUSTRAJECT

■ Totaal beoordeling 'Groeien als Vrijwilliger'-cursustraject



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



Welke boodschap zou je iemand willen meegeven, die overweegt deel te nemen aan het volgende ZPF 'Groeï als vrijwilliger'-traject (2017/18 groep)?

Doen, je leert nieuwe inzichten en het regelmatig mediteren heeft zeker positieve invloed op je functioneren in je dagelijks leven

Doen!

Je leert je zelf anders kennen

Doe mee en verras jezelf

Doen doen doen het brengt rust, relativering en bewustwording in het dagelijkse hectische leven.

doen! in een wereld met steeds meer (digitale) afleiding en impulsen helpt het als je mogelijkheden hebt om in jezelf te duiken en alles los te kunnen laten om tot rust te komen.

op basis van het horen van ervaringen van andere deelnemers: meedoen

Doen! Het is een waardevolle tijdsinvestering in jezelf en het levert je een concreet gevoel van verbondenheid met andere Venlonaren op.

Welke boodschap zou je iemand willen meegeven, die overweegt deel te nemen aan het volgende ZPF 'Groeï als vrijwilliger'-traject? (2016/17 groep)

bij het mediteren wordt je rustig van vooral als de persoon gestrest is

Zeker doen je zult versteld staan wat voor moois je er voor krijgt.

doen

zeker meedoen

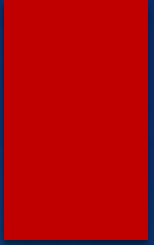
Ga op je eigen gevoel af !

Door deel te nemen aan dit groeiproces, leer je jezelf beter kennen en je creëert een manier van rust in de dagelijkse hectiek van werken en priveleven.

Zeker aan deelnemen. Geeft je meer zelfvertrouwen en bewustwording.

Mijn boodschap is: een unieke mogelijkheid om te leren mediteren en zo rust en ontspanning te vinden, binnen je eigen mogelijkheden.

Sta eens even stil bij jezelf!



De door de Zomerparkfeest-cursisten
gerapporteerde effecten staan niet
op zichzelf

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

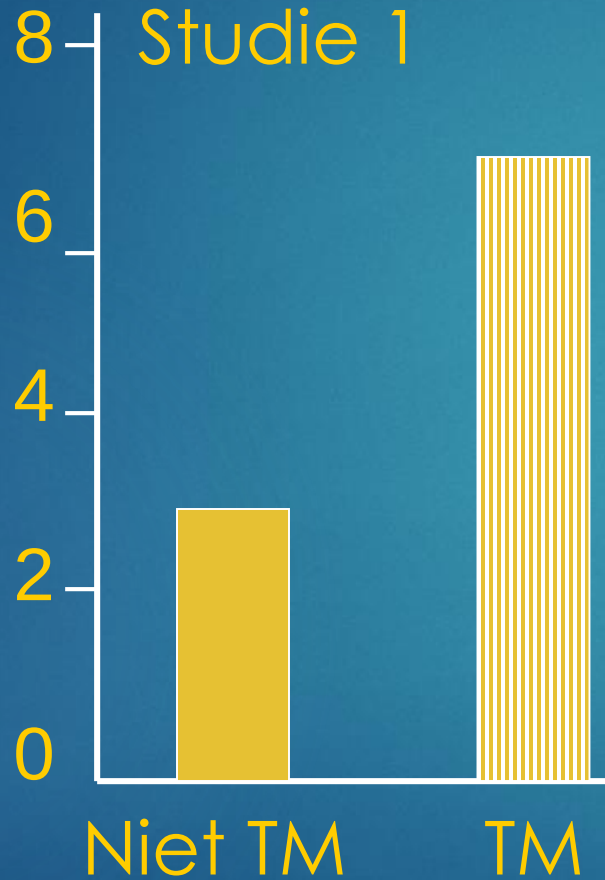


ORGANISATIE o.a. :

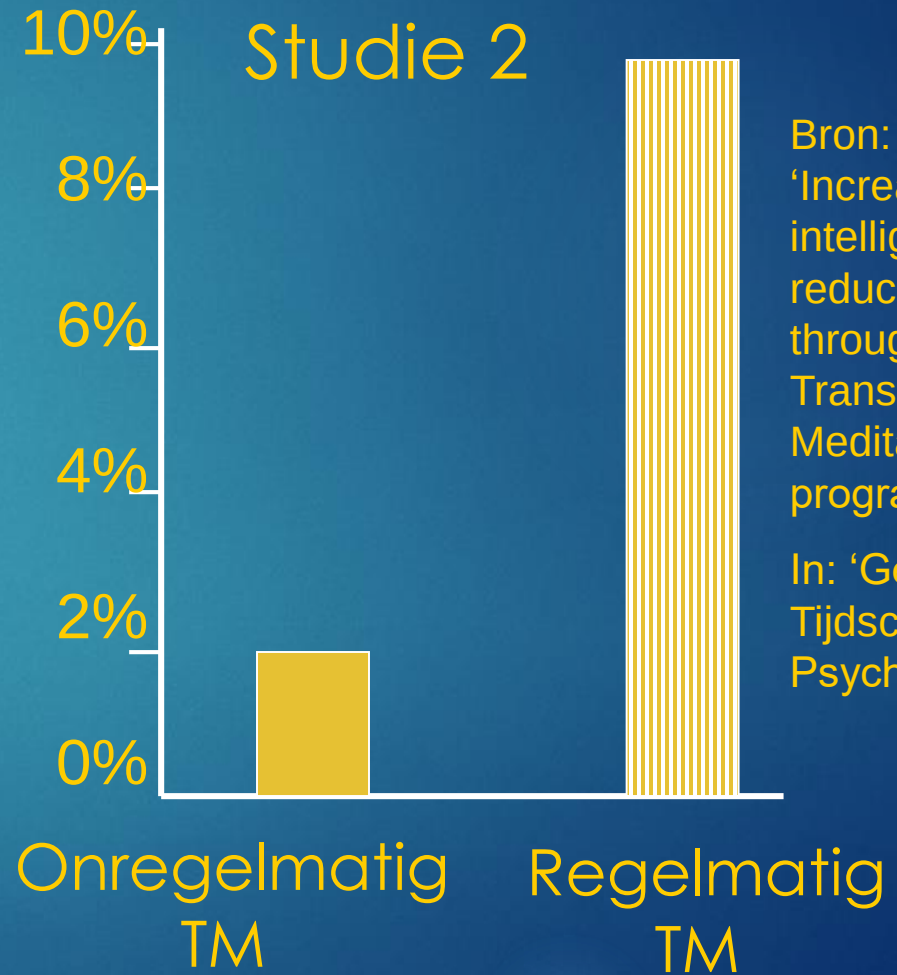
- Sterke verbetering werksfeer
- Betere MTO-scores (Medewerker-Tevredenheid-Onderzoek)
- Sterkere bedrijfsbinding
- Daling % ongewenst verloop
- Lager % ziekteverzuim
- Hogere productiviteit
- Hogere klanttevredenheid
- Hoger innovatief vermogen
- Groter kwaliteitsbewustzijn

Enkele onderzoeksresultaten : Groei van intelligentie

Toename van de intelligentie
(ruwe score)
1 jaar na het leren van
TM



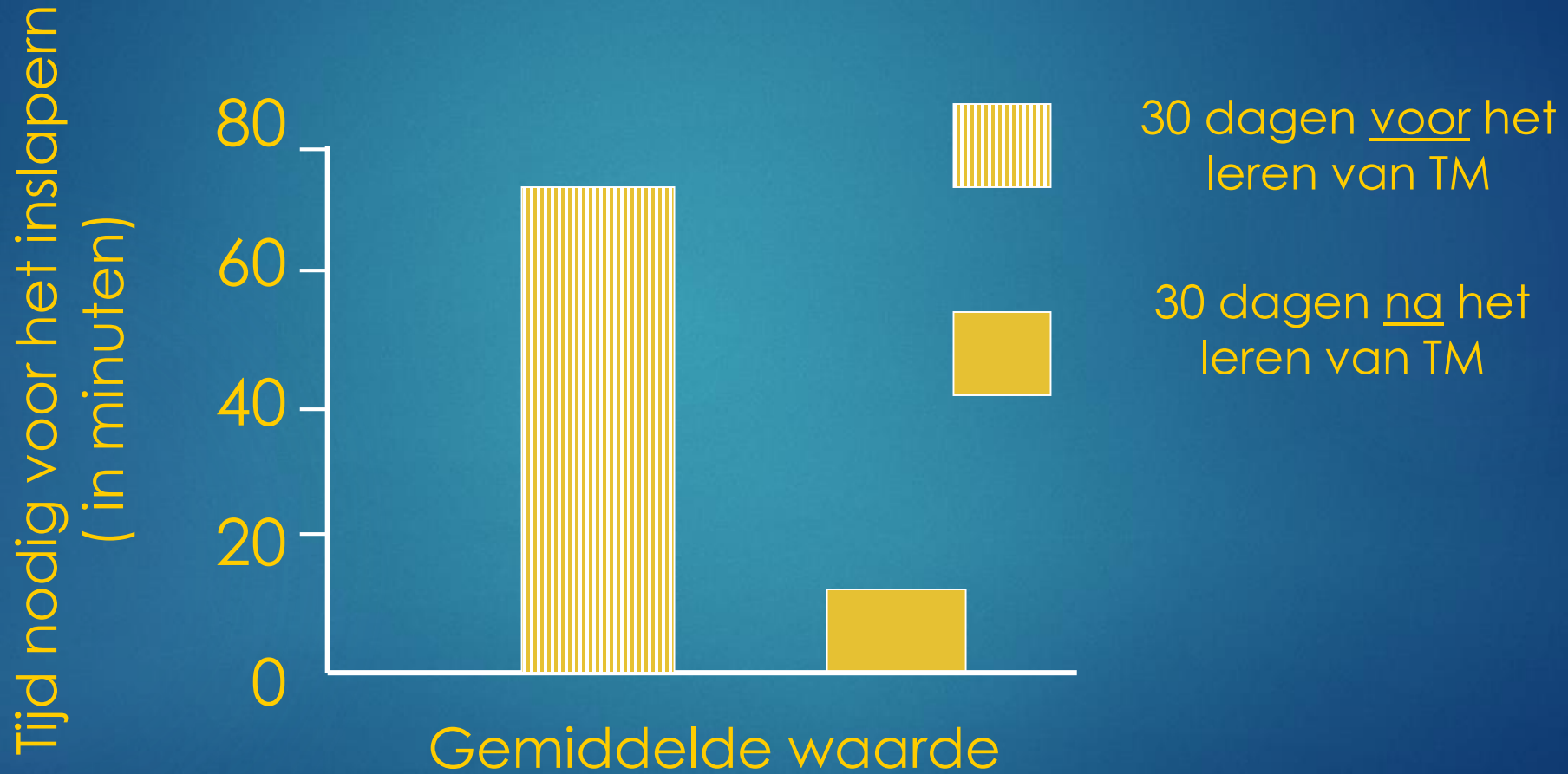
Idem na 16 maanden



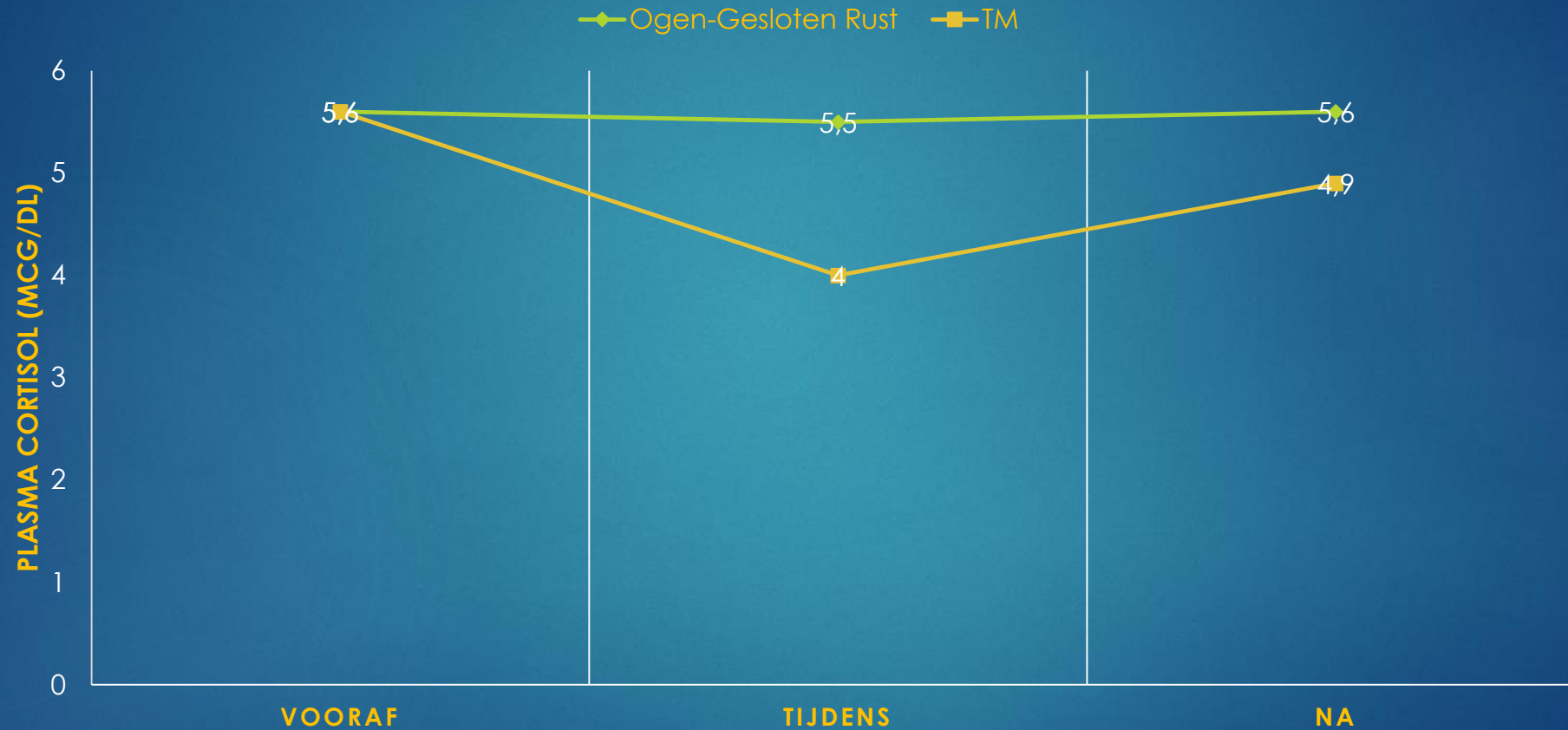
Bron: Tjoa, A.
'Increased
intelligence and
reduced neuroticism
through the
Transcendental
Meditation (TM)
program.'

In: 'Gedrag:
Tijdschrift voor
Psychologie'

Enkele onderzoeksresultaten : slapeloosheid opheffen

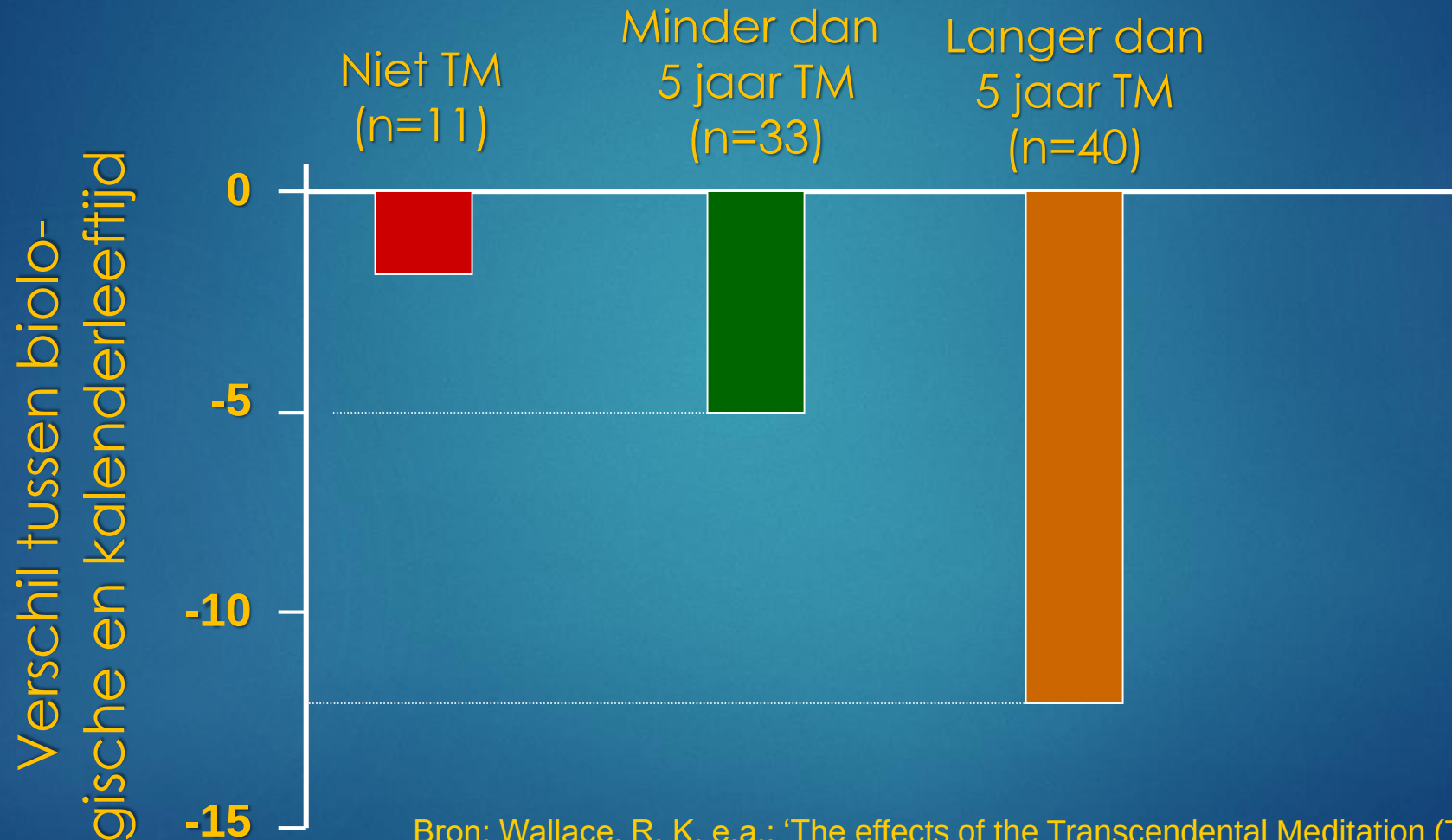


Enkele onderzoeksresultaten : minder stresshormonen



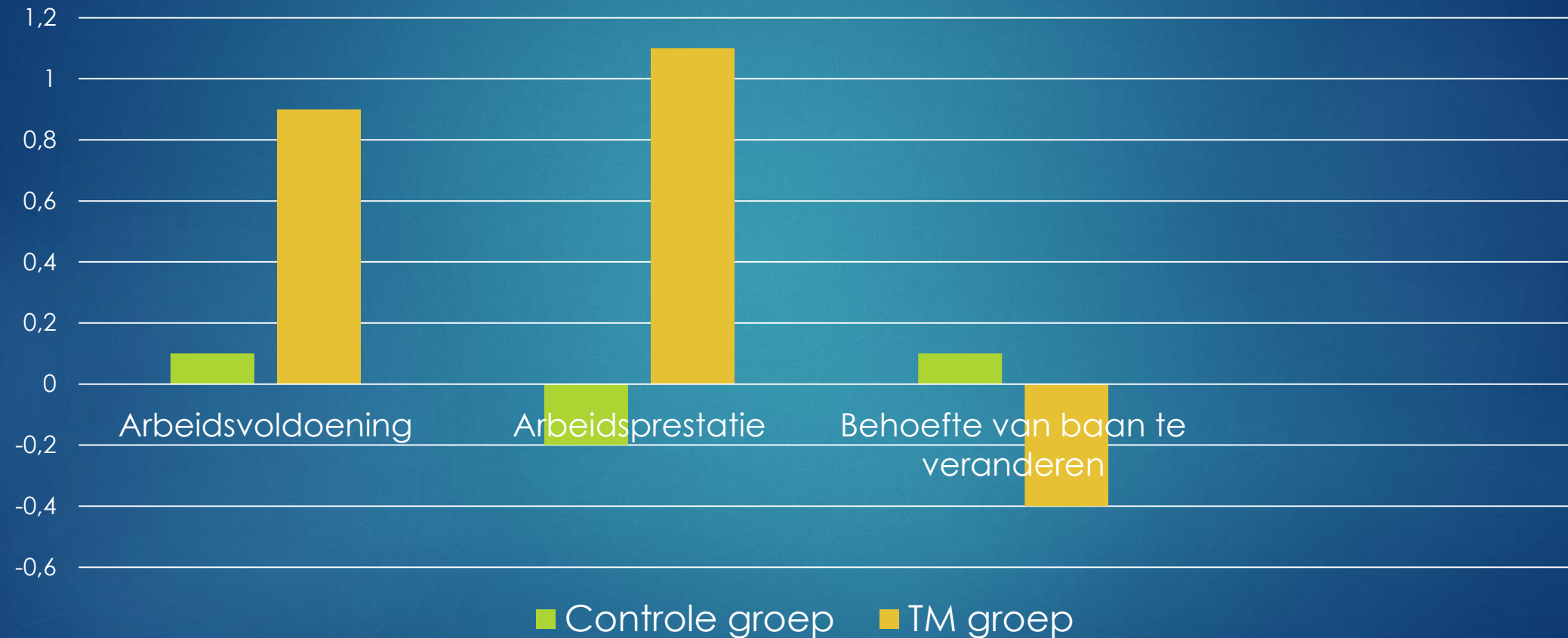
Bron: 'Adrenocortical activity during meditation',
Uit : Hormones and Behavior

Enkele onderzoeksresultaten : vertraging verouderingsproces



Bron: Wallace, R. K. e.a.; 'The effects of the Transcendental Meditation (TM) and TM-Sidhi program on the aging process'; International Journal of Neuroscience

Meditatie in bedrijf: resultaten in organisaties



*Bron: Frew; 'Transcendental Meditation and productivity';
Academy of Management Journal*

Calix Bedrijfsmeditatie- realiseren van persoonlijke én organisatie groei



- ▶ **Realiseren van** Resultaatverbetering | Organisatieverandering | Leuker werken | Versterken vitaliteit | Werkdruk reductie | Duurzame inzetbaarheid | Persoonlijke ontwikkeling
- ▶ **Door** Versterken bedrijfscultuur & bedrijfsbewustzijn
- ▶ **Met behulp van** Advies | Coaching | Training
- ▶ **Trajecten voor** Cultuur verandering | Werkdruk reductie | Bedrijfsvitaliteit
- ▶ **Coaching** Business coaching | burn-out preventie | Burn-out coaching

Calix dienstverlening



Burn-out coaching | coaching voor individuele medewerkers met overstress



4 uur workshop: 'Maximaal Vitaal – Meer mens-zijn door meditatie & mindfulness'



Keuzemogelijkheid bij individuele trainingsbudgetten



Teambuilding traject voor MT



Vitaliteitstraject voor 12 – 14 deelnemers uit hele bedrijf



Versterken bedrijfscultuurtraject (bijv. verdieping competentiemanagement)



Bianca Koopman

- Meditatie & Mindfulness trainer / workshopleider / organisatie adviseur



Maaïke van Strijp

- Voedingsdeskundige



Dorien Steegs

- Yoga docent



Paul Hesen

- Fitness coach



Calix Bedrijfsmeditatie

Training | Coaching | Advies



Even voorstellen

Bianca Koopman, *directeur Calix Bedrijfsmeditatie*

- ▶ HEAO - Management, Economie & Recht (Hogeschool Alkmaar) : 1984
- ▶ Strategisch adviseur economie : 1990
- ▶ Directeur Calix Bedrijfsmeditatie : 2017
- ▶ • Coach : 1998 • Trainer: 2009
- ▶ • Meditatie : 2006 • Meditatie trainer : 2010
- ▶ Bedrijfsmeditatie projecten : 2015

Onze diepste angst is niet dat we onvolmaakt zijn.
Onze diepste angst is dat we immens krachtig zijn.

Het is ons licht, niet ons duister dat ons het meest beangstigt.
We vragen ons zelf af: Wie ben ik, om briljant, slim, talentvol en prachtig te zijn?

Maar waarom niet? Je bent een kind van God!
Je dient de wereld niet met valse bescheidenheid.

Er is niets verhevens in, jezelf klein te maken,
zodat andere mensen zich niet onzeker zullen voelen.

We zijn allemaal bedoeld om te stralen, zoals kinderen dat doen.
We zijn geboren om de glorie van God, die in ons is, tot uitdrukking te brengen.
Dit is niet slechts weggelegd voor een enkeling van ons, maar voor ons allen.

Als we ons eigen licht laten schijnen, geven we onbewust anderen de vrijheid dit ook te doen.
Wanneer we bevrijd zijn van onze angst, zal onze aanwezigheid automatisch anderen bevrijden.

- Nelson Mandela



Voor verdere informatie:

► **CALIX BEDRIJFSMEDITATIE**

Advies | Coaching | Training

Burn-out coaching & Vitaliteitsmanagement

Realiseren van persoonlijke en organisatiegroei

- **Bianca Koopman, directeur**

adviseur | coach | trainer

Stationstraat 47

1815 TB ALKMAAR

Telefoon : 06 4976 2811

Email : bianca@calixbedrijfsmeditatie.nl

Internet : www.calixbedrijfsmeditatie.nl

