



Een toekomstbestendige Rijksoverheid met mindfulness en positieve psychologie

De positieve effecten van mindfulness training en positieve psychologie* op de werkvloer blijken steeds overtuigender. Toenemende bewustwording van de invloed die medewerkers hebben op hun eigen doen en laten, zorgt ervoor dat zij beter zijn opgewassen tegen de uitdagingen die op hen afkomen. Niet alleen op het werk maar ook daarbuiten. Op sommige zaken hebben zij zelf invloed, maar steeds vaker liggen dilemma's ook buiten de eigen invloedssfeer. En dan is de vraag hoe je daarmee omgaat. Mindfulness en positieve psychologie geven medewerkers een hulpmiddel om beter om te gaan met de spanningen die het werken in een publieke functie met zich meebrengt. In dit document lees je over expertisecentrum Mindful Rijk en de rol die zij speelt in de veranderopgave van de Rijksoverheid. Dat doet zij door medewerkers uit te rusten met de noodzakelijke mindset en vaardigheden die nodig zijn om toekomstbestendig te kunnen werken.

De wereld is volop in beweging. Internationaal en nationaal zijn er verschuivingen en veranderingen op politiek, maatschappelijk, sociaal en technologisch gebied. De overheid wordt steeds vaker geconfronteerd met complexe maatschappelijke vraagstukken en de gevolgen hiervan zijn voelbaar voor Rijksmedewerkers. Er wordt steeds meer van ze verwacht en de lat ligt hoog. Ze staan onder grote druk en moeten meebewegen. Het langdurig ziekteverzuim is zorgwekkend hoog en steeds meer medewerkers rapporteren hoge werkdruk of dreigen om te vallen.



Niet langer toereikend

De huidige wereld vraagt om een overheid die goed in staat is aan te sluiten op de veranderingen in de omgeving en meer van buiten naar binnen te denken. Die over grenzen heen samenwerkt en continu in verbinding staat met de buitenwereld. De traditionele manier van werken bij de overheid -veelal proces-, methode- en resultaatgericht- is niet langer toereikend. Een toekomstbestendige Rijksoverheid vraagt om wendbaarheid, een andere

manier van denken, werken met nieuwe vaardigheden en een andere mindset.

**Positieve psychologie gaat niet over klachten en hoe deze opgelost of verminderd kunnen worden, maar over wat je graag wil bereiken en welke eigenschappen je kunt inzetten om dit waar te maken.*

Het aanleren van nieuwe vaardigheden is niet altijd gemakkelijk. Veranderingen kunnen weerstand oproepen waardoor medewerkers verkrampen en hun blik vernauwt. Hierdoor staan zij minder open voor hun omgeving en zijn ze minder goed in het oplossen van problemen.

Het trainen van mindfulness en inzichten uit de positieve psychologie draagt bij aan het vergroten van het aanpassingsvermogen en het reflectief vermogen van medewerkers. Eigenschappen die nodig zijn om te kunnen meebewegen met veranderingen, om te gaan met onvoorspelbaarheid, in verbinding te staan met de omgeving en goed te kunnen blijven samenwerken. Ook als het spannender wordt.



Meetbare bijdrage aan verandering

Expertisecentrum Mindful Rijk is in 2018 gestart om een meetbare bijdrage te leveren aan het vergroten van de bevologenheid en veerkracht van Rijksmedewerkers. Sinds januari 2023 valt Mindful Rijk onder de Rijksorganisatie voor Ontwikkeling, Digitalisering en Innovatie (ODI). Mindful Rijk draagt bij aan de ontwikkeling en innovatie van de Rijksoverheid met

(organisatie)advies, een veelzijdig trainingsaanbod en impactonderzoek.

Dé samenwerkingspartner voor houding en gedrag

Mindful Rijk kijkt van buiten naar binnen en werkt van binnen naar buiten. We kijken vooruit en anticiperen op de grote veranderlijkheid van de wereld. Mindful Rijk heeft de expertise in huis om medewerkers en organisaties te helpen de vaardigheden te ontwikkelen die nodig zijn voor een bewust bevologen Rijksoverheid. Dat maakt Mindful Rijk een belangrijke samenwerkingspartner voor beleid, management, project- en programmamanagers die verantwoordelijk zijn voor de veranderopgaven van het Rijk en HR medewerkers die eraan bijdragen dat het Rijk beschikt over vitale en toekomstbestendige medewerkers.

De producten en diensten van Mindful Rijk staan op zichzelf maar kunnen ook een aanvulling zijn op bestaande initiatieven op het gebied van gedragsverandering, houding en mindset. In het kort betekent samenwerken met Mindful Rijk:

- Voor, door en met collega's (geen externe marktpartij);
- Exclusief voor de Rijksoverheid: het aanbod is specifiek is afgestemd op de behoefte en belevingswereld van de Rijksmedewerker en op actuele thema's en strategieën binnen het Rijk;
- Gebaseerd op wetenschappelijke kennis, praktische inzichten en onderzoeks-data over de uitdagingen en knelpunten die ambtenaren ervaren in hun werk;



- Meetbaar resultaat en impactonderzoek voor aantoonbare organisatieverandering;
- Brede deelname vanuit alle gelederen van het Rijk (community effect);
- Samenwerking met andere rijksbrede programma's die zich inzetten voor organisatie- en cultuurverandering, professionalisering en grenzeloos samenwerken binnen het rijk.

Speciaal voor en door Rijksmedewerkers

Trainingen maken vaak deel uit van een verandertraject ontwikkeld door Mindful Rijk. Het trainingsaanbod is speciaal afgestemd op de uitdagingen die gepaard gaan met de verantwoordelijkheden en uitdagingen van werken bij de Rijksoverheid. Het aanbod van Mindful Rijk onderscheidt zich van reguliere trainingen doordat het speciaal voor en door Rijksmedewerkers is gemaakt.

Een goed voorbeeld is de leergang *Bewust Ambtelijk Vakmanschap*. In deze training worden deelnemers uitgenodigd te reflecteren op wat de rol van ambtenaar voor hen betekent in relatie tot hun persoonlijk waarden. Deelnemers leren hoe ze op een verantwoorde manier omgaan met hun publieke taak en op welke manier ze daar vorm aan kunnen geven. Ze staan bewust stil bij de dilemma's die ze in hun werk tegenkomen en leren hoe ze mindfulness en positieve psychologie kunnen inzetten om daarmee om te gaan. Maar ook de training *Design je ambtelijk vakmanschap* waarin deelnemers leren hoe ze meer werkplezier en persoonlijk leiderschap kunnen ervaren door vanuit hun sterke kanten creatieve elementen aan het werk toe te voegen.

De trainingen *Mindful werken bij de overheid*, *De kracht van compassie op het werk* en *Sterke Kanten training* zijn gericht op bevoegenheid en vitaliteit, het bevorderen van duurzame inzetbaarheid vanuit een menselijke benadering en het voorkomen van uitval. Deze trainingen zijn relevant voor medewerkers die met meer bevoegenheid aan het werk willen zijn, betere prestaties willen neerzetten en hun aanpassingsvermogen en reflectief vermogen willen vergroten.

Meer informatie?

Ben je benieuwd naar de mogelijkheden voor samenwerking of naar ons aanbod? Stuur dan een e-mail naar mindfulrijk@rijksoverheid.nl of kijk op mindfulrijk.nl.