



Hoe word je het oog van de storm?

September 2020

Mindfulness training voor medewerkers van het Regio College

**Zo'n veertien medewerkers van het Regio College deden deze zomer mee aan de online Mindfulness Training. Zohair El Abd, docent bij het team Excellent Ondernemen én professioneel trainer en coach mindfulness gaf de training.**

Dick Sentenie, docent bij team Zorg in Purmerend, deed aan de training mee: "Ik vond het heel speciaal. Het ging om jezelf, maar ook de context van werken in het onderwijs kwam aan de orde. Er was een sfeer waarin we ons allemaal op ons gemak voelden. De training was mooi opgebouwd met een prettige afwisseling. We begonnen steeds met een meditatie, en in breakoutsessies konden we in kleine groepjes de oefeningen bespreken. Dat was heel erg voedend. En de afspraak was dat alles wat werd besproken 'binnenboord' bleef."

Een andere deelnemer was Joyce Kabalt van het team Marketing & Communicatie: "Ik vond het heel mooie bijeenkomsten, er was een echte groepsdynamiek, heel bijzonder. Er was veel vertrouwen. Ik had het gevoel dat ik er goed mijn 'ei' kwijt kon. Tijdens de training wordt er heel veel aangeboden. Je haalt er zelf uit wat je kunt gebruiken."

Zohair geeft al zo'n vijf jaar mindfulness trainingen. "Ik kwam ermee in aanraking in een periode dat ik veel stress in mijn werk en privéleven ondervond. Door mindfulness leerde ik beter om te gaan met de hectiek van alledag en simpelweg gelukkiger te zijn. Ik wilde dat ook graag doorgeven. Dat paste zo goed bij mij dat ik inmiddels het hele jaar door trainingen en retraites geef. Ik begeleid, maar mensen doen het helemaal zelf. Iedereen haalt er iets waardevols uit. Mindfulness kan er aan bijdragen dat je een kalmere basis hebt, dat je meer OK met jezelf bent en je je niet gek laat maken. Je blijft het kalme oog te midden van de storm."

Beide deelnemers vonden het fijn hoe Zohair de training leidde. "Zohair is heel prettig als 'meester'; hij besteed daarnaast ook aandacht aan de aparte deelnemers," aldus Dick. Joyce vult aan: "Hij heeft een heel fijne stem tijdens de geleide meditaties en hij gaat heel prettig met iedereen om."

Nu het gewone dagelijkse leven weer van start is gegaan doen Joyce en Dick nog geregeld oefeningen uit de training. Dick: "Wat ik geleerd heb is opmerkzaam te worden op de zintuiglijke ervaring en welke lading die van mijzelf meekrijgt vanuit verleden of toekomst. Door te focussen op je ademhaling leer je meer in het moment, in het hier en nu te blijven. Toevallig deden twee collega's uit mijn team mee. Nu spreken we elkaar nog steeds aan: "Heb je vandaag je 'moment' nog gehad?" Maar ik pas het ook toe als ik aan het koken ben." Joyce doet nog steeds de 'bodyscan' en mediteert iedere dag. "Ik ben zelfs begonnen aan Yin Yoga! En ik merk dat ik meteen rustiger word als ik, in de dagelijkse stress, even op mijn ademhaling let."

In oktober start er weer een online mindfulness training voor medewerkers op de maandagavond.