MODULEBESCHRIJVING

Mindfulness op het werk: aandacht terugwinnen in tijden van AI

Adaptieve module | ~20 min

Artificiële intelligentie (AI) heeft het werk sneller gemaakt en concentratie moeilijker: de volgehouden aandacht op een scherm is gedaald tot zo'n 47 seconden, en elke onderbreking kost 15 tot 25 minuten om weer geconcentreerd te raken. Geen lange meditatiesessies die in een volle agenda moeten passen. Deze module past in de tussenmomenten van een werkdag: oefeningen van één tot vijf minuten, drie ademhalingen voor een gesprek, twee minuten stilte aan het begin van een meeting.

LEERDOELEN

01 Mindfulness begrijpen als bewuste aandacht voor het moment, het tegenovergestelde van de automatische piloot.

02 Herkennen dat stress ontstaat als u niet in het moment bent: als u piekert over het verleden of in gedachten vooruitloopt op de toekomst.

03 Nagaan wat mindfulness verandert, voor uzelf en voor de organisatie: stress, aandacht, kwaliteit van relaties.

04 Micro-mindfulness in de praktijk brengen: aandacht bij wat u doet, drie ademhalingen voor een gesprek, één taak tegelijk.

DOELGROEP

Leidinggevenden en medewerkers bij wie meetings, berichten en AI-prikkels elkaar opvolgen, en die weer meer aanwezig willen zijn.

- **Voorkennis:** geen

VERLOOP VAN DE MODULE

Zelfstandig, met oefeningen die zich aanpassen aan de deelnemer.

1. **Zelfscan**: op 9 dimensies, om de eigen werkwijze in kaart te brengen en gericht te oefenen.
2. **Video van een expert**: van 10 minuten, met 3 denkpauzes.
3. **Praktijksituaties**: 2 eerste situaties, gekozen op basis van de zelfscan, daarna 16 optionele situaties. Bij elk antwoord volgt feedback: het effect ervan en een tip om verder te komen.
4. **Voornemen met datum**: een actie om uit te proberen, door de deelnemer zelf geformuleerd of gekozen uit de voorstellen.
5. **Samenvattingskaart om te downloaden**: kernpunten, vragen, voornemen, persoonlijke notities en checklists.

EEN VOORBEELD UIT DE PRAKTIJKSITUATIES

Consolata beantwoordt omruilverzoeken van klanten van een glijbaanfabrikant. Ze bereidt elk antwoord voor met de AI-assistent. In de vijftien seconden waarin de assistent schrijft, opent Consolata al het volgende verzoek. 's Avonds is Consolata uitgeput, en ze handelt minder verzoeken af dan vroeger zonder assistent. Wat moet Consolata doen?

TOETSING EN AFRONDING

Drempel: 80%

De score houdt rekening met de antwoorden in de praktijksituaties, het geformuleerde voornemen en, waar van toepassing, aanvullende leeractiviteiten. Voor afronding zijn een voornemen en een score van minstens 80% nodig.

METHODEN & MODELLEN

- MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) – Jon Kabat-Zinn, eind jaren zeventig
- Drie ademhalingen vóór een vergadering – Chade-Meng Tan (Google)
- Micro-mindfulness – uit de coachingpraktijk van Afthonios

BRONNEN & REFERENTIES

- Gloria Mark (UC Irvine), "Attention Span": ~47 seconden volgehouden aandacht op een scherm, en 15 tot 25 minuten om de concentratie terug te vinden na een onderbreking
- Jon Kabat-Zinn – grondlegger van MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), eind jaren zeventig
- Goyal et al., JAMA Internal Medicine (2014): meditatieprogramma's gaan samen met minder stress en angst
- Dane & Brummel, Human Relations (2014) – mindfulness op het werk, prestaties en werkbetrokkenheid

Een module van Afthonios.com.

Inhoud gecontroleerd op 4 oktober 2026