

Vanwaar komt de interesse van de bedrijfswereld voor mediteren?

De realiteit: een uitdagende competitieve omgeving

- Veeleisend en intens werken
- Lange uren werken
- Vervagen van onderscheid werk- en privétijd
- Verdwijnen van face to face contacten
- Toename van technologisch ondersteunde interacties (email, smartphone,..)
- Verwachting van constante beschikbaarheid
- Overbelasting van aandacht en informatie

Gevolg: *Permanente* blootstelling aan stress en uitputting van het zenuwstelsel.

Het prijskaartje: verlies van concurrentievoordeel

- Afname van concentratie, creativiteit en beslissingsvermogen
- Toename van vermoeidheid, absentisme en turnover personeel
- Korte aandachtspanne, vatbaar voor fouten en emotionele uitputting
- Gebrek aan productiviteit

Dit overzicht is gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek.

Het huidige werken vindt plaats in een **uitdagende en competitieve omgeving** gekenmerkt door lange uren (soms in periodes die traditioneel waren bedoeld voor rust, zoals 's avonds of in het weekend) waaraan werknemers waarschijnlijk worden blootgesteld aan stress, uitputting en burn-out.

Bovendien strekt het werk zich niet alleen uit over langere perioden, maar ook over het werk zelf en kan het door velen als **veeleisender en intenser** worden ervaren. Voorbij zijn de dagen dat we met onze duimen de tijd doden (sic); onze duimen zijn bezig met sms'en, posten en smartphones die ons onmiddellijk verbinden met andere plaatsen en mensen buiten onze nabije ruimte. De mensheid verschuift steeds meer naar het ervaren van zijn wereld door **technologisch ondersteunde interacties**.

De huidige bedrijfsomgeving onderhoudt het voortbestaan van permanent aangesloten te zijn op de samenleving waarbij **constante beschikbaarheid** een bepalende factor is geworden, kenmerkend voor hoe we op vandaag werken. Deze mate van toegankelijkheid heeft een **cultuur van verwachting** opgeleverd voor onmiddellijke reacties en vage lijnen tussen werk en thuisleven.

Informatie overload en aandachtsoverbelasting zijn toegenomen. Southerton en Tomlinson (2005) verwijzen naar de **'time squeeze'** als de perceptie dat er een constant tekort aan tijd is, waardoor er een grotere vraag is naar multitasking, een hulpmiddel dat we gebruiken om meer uit het dagelijks leven te persen (Freedman, 2007).

Overmatig multi-taken kan de prestaties van de organisatie **negatief** beïnvloeden door het verhogen van stressniveaus, foutfrequentie en het verminderen van het vermogen om te concentreren, creatief te denken en goede beslissingen te nemen (McCartney, 1995).

Eén studie suggereert dat Amerikaanse bedrijven ongeveer 2,1 uur werknemers verliezen aan productiviteit per dag als gevolg van werkonderbrekingen en multitasking-gedrag (Freedman, 2007). Over het algemeen is men meer en meer van mening dat multi-tasking niet de oplossing is voor de huidige uitdagingen op het werk. (Davidson et al., 2003) en leiderschap in organisaties. (Miller, 2008).

Het prijskaartje.

De huidige werkomstandigheden gaan gepaard met een flink prijskaartje. In de Verenigde Staten verliezen de bedrijven naar schatting ongeveer \$ 300 miljard per jaar door een verhoogd ziekteverzuim, traagheid en personeelsverloop (Walach et al., 2007).

Humeurstoornissen alleen kosten naar schatting \$ 50 miljard per jaar en meer dan 321,2 miljoen verloren werkdagen (Kessler et al., 2006).

Onderzoek heeft uitgewezen dat spanning op het werk direct verband houdt met een gebrek aan productiviteit en verlies van concurrentievoordeel en suggereert dat deze hoge inzet, hoge druk werkomgevingen die zo gangbaar zijn in de hedendaagse organisatieopbouw, nadelig kunnen zijn om de bedrijfsdoelstellingen te bereiken.

Recentere cijfers tonen enkel een toename aan problematieken en gerelateerde kostprijs.