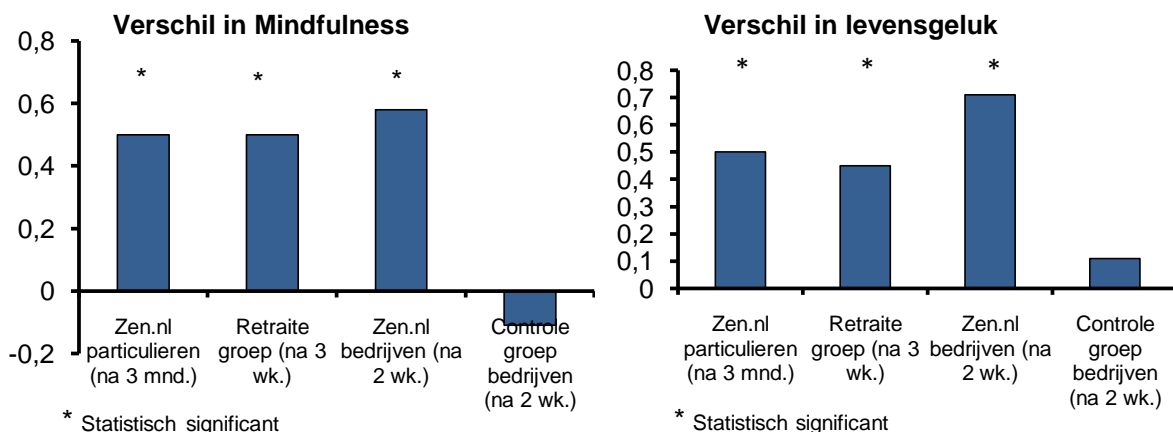


Effecten van een Zen trainingen gemeten bij particuliere cursisten en medewerkers van diverse bedrijven.

Er is onderzoek verricht naar de effecten van drie verschillende trainingen van Zen.nl: een particuliere introductiecursus zenmeditatie (19 personen), een intensieve zesdaagse zenretraite (29 personen), en een bedrijfstraining zenmeditatie (46 personen) met controlegroep (17 personen). Voor- en na de trainingen zijn de deelnemers ondervraagd op onder andere mindfulness (aandacht / concentratie) en levensgeluk. De onderstaande korte samenvatting van de resultaten is gebaseerd op modules uit een uitgebreide vragenlijst (bijna 100 vragen) die is samengesteld uit wetenschappelijk gevalideerde sublijsten. De voor- en nameting is ontwikkeld door en maakt deel uit van een promotie onderzoek aan het UMC St.Radboud Nijmegen o.l.v. prof. dr. Anne Speckens.



Beknopte toelichting:

De grafieken tonen de verschillen van voor- en na de trainingen op mindfulness en levensgeluk. In alle drie de trainingen gaan de deelnemers er significant op vooruit: dit geldt zowel de particuliere introductiecursus, als de intensieve retraite, als de bedrijfscursus. Voor levensgeluk is een vergelijkbare trend waarneembaar. In de controlegroep blijven de scores nagenoeg gelijk. Deze gegevens maken deel uit van twee inmiddels voor publicatie aangeboden wetenschappelijke artikelen.