

Positive Mind Monitor

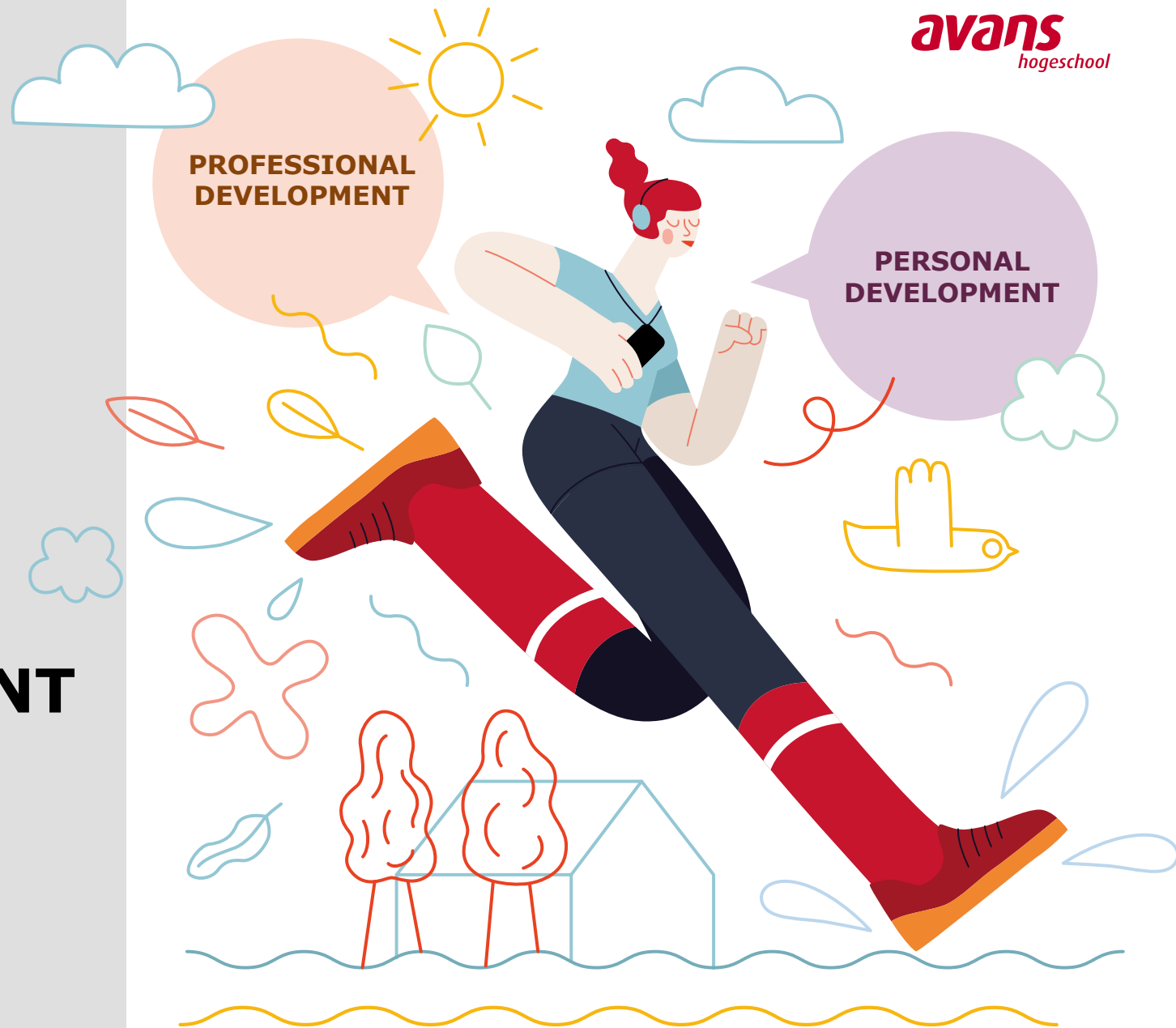
The development of a mental compass to
enhance wellbeing by using data-feedback

Jessica Nooij & Lieke van Berlo
Avans University of Applied Sciences

Presentation for Businet brunch

**ENHANCING
WELL-BEING:**

**FOSTERING
PERSONAL DEVELOPMENT**



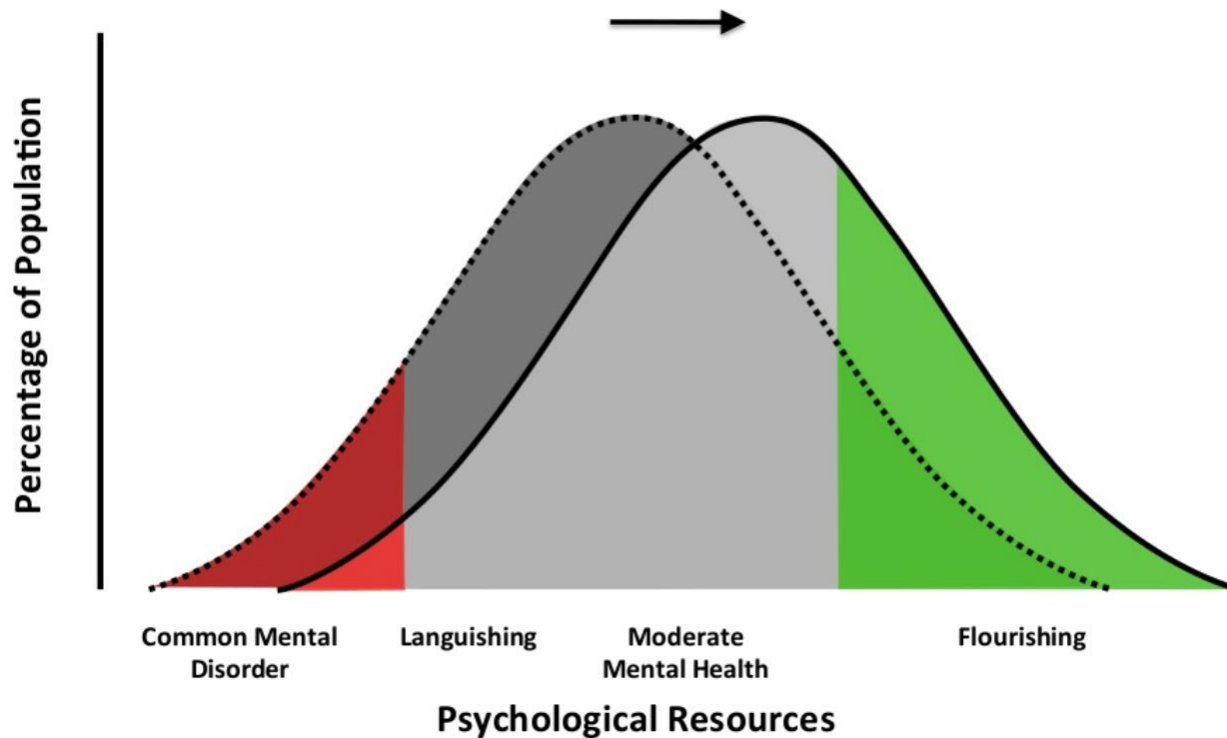
Symptomatic approach



Students that fall
behind for whatever
reason

Programms for
students that excel

POSITIVE PSYCHOLOGY



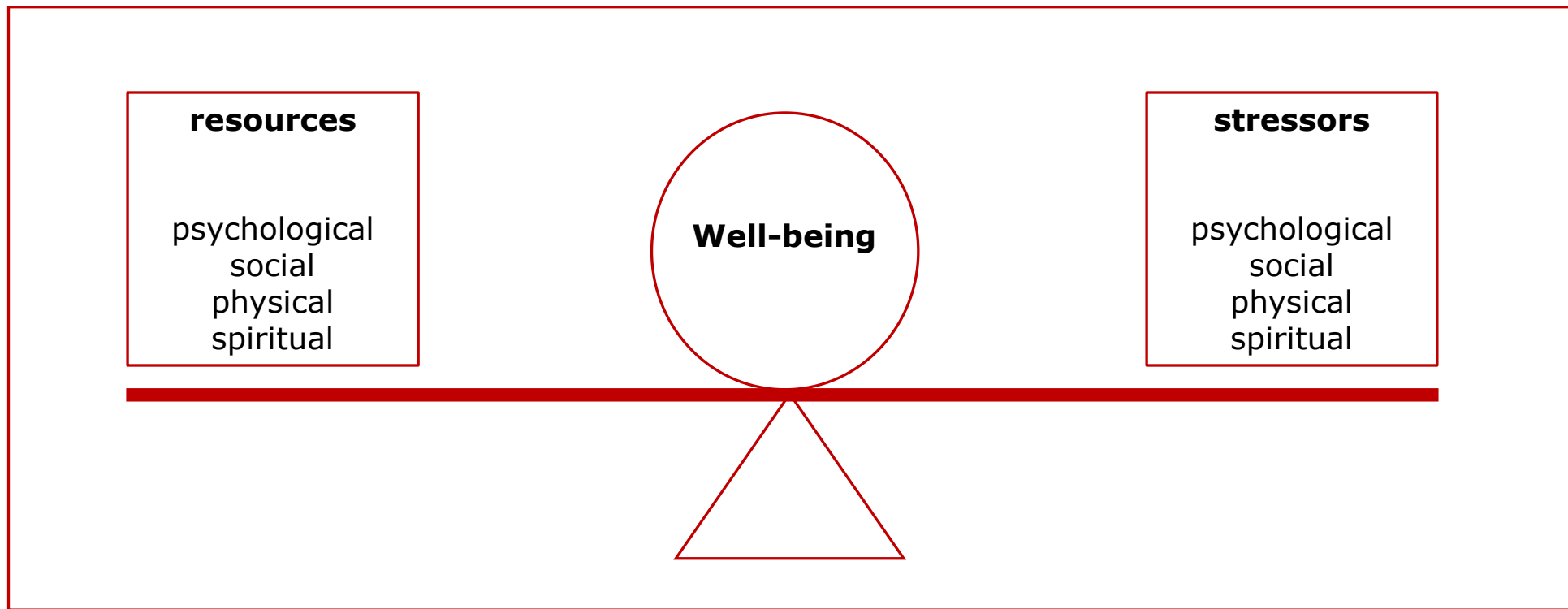
A small shift in the average psychological well-being of the population leads to a large reduction in the prevalence of common mental health problems, as well as a large increase in the percentage of the population that thrives.

Preventive approach



What is being well?

Optimal student well-being is a lasting emotional state, characterized by a predominantly positive mood, positive relationships, resilience, self-optimization, and a high degree of satisfaction with learning experiences. (Noble en McGarth, 2013)



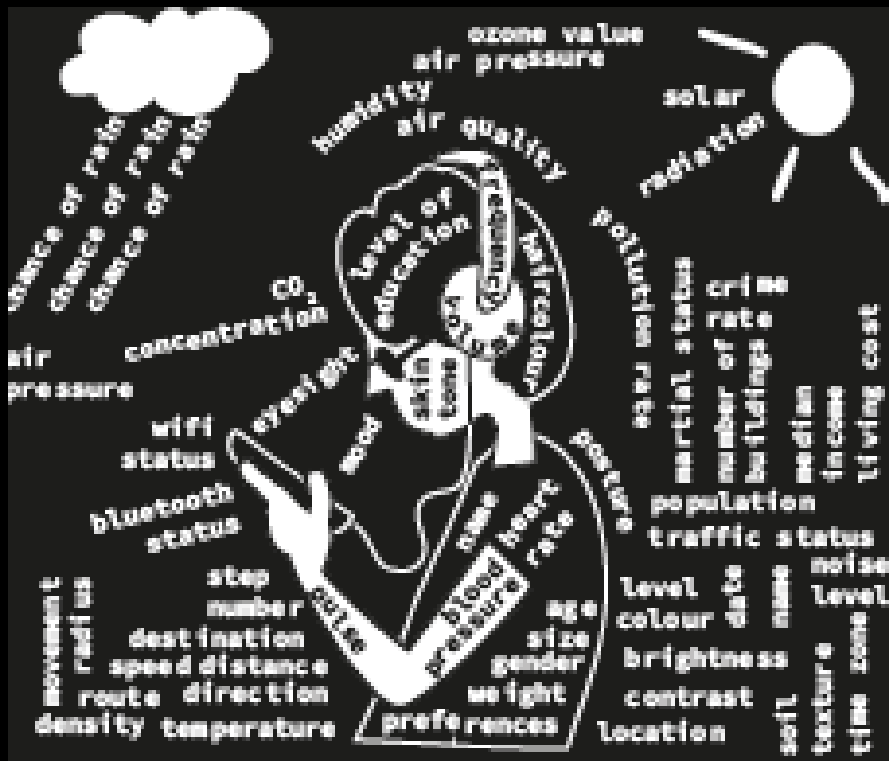
Six aspects of psychological well-being to strengthen students' resilience

Based on the theories on psychological wellbeing by Deci and Ryan (2001) and Seligman (2011)

1. Sense of control and meaning on choices they make
2. Experience autonomy in their learning
3. Experience learning as pleasant
4. Experience strength in their unique competencies
5. Social relationships and a sense of belonging
6. Emotionally, behaviourally and cognitively engaged in their learning

It's a personal thing...

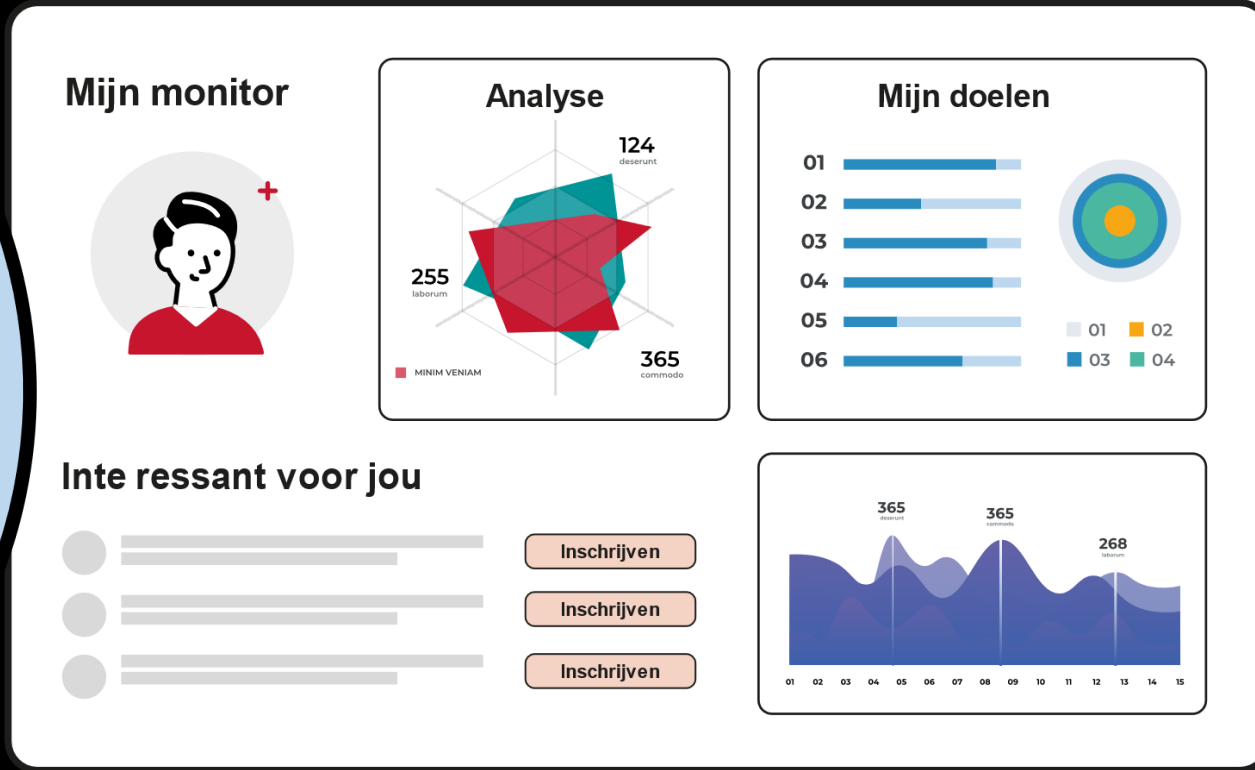
So how do we know whether a student needs a certain personal training or treatment?





PERSONAL FEEDBACK

- How am I doing at a certain moment?
- Where can I develop the most on a personal level?
- What kind of training or course fits best to my personal needs?
- What should I discuss with my coach?
- Where can I find the help that fits best by my personal challenges?

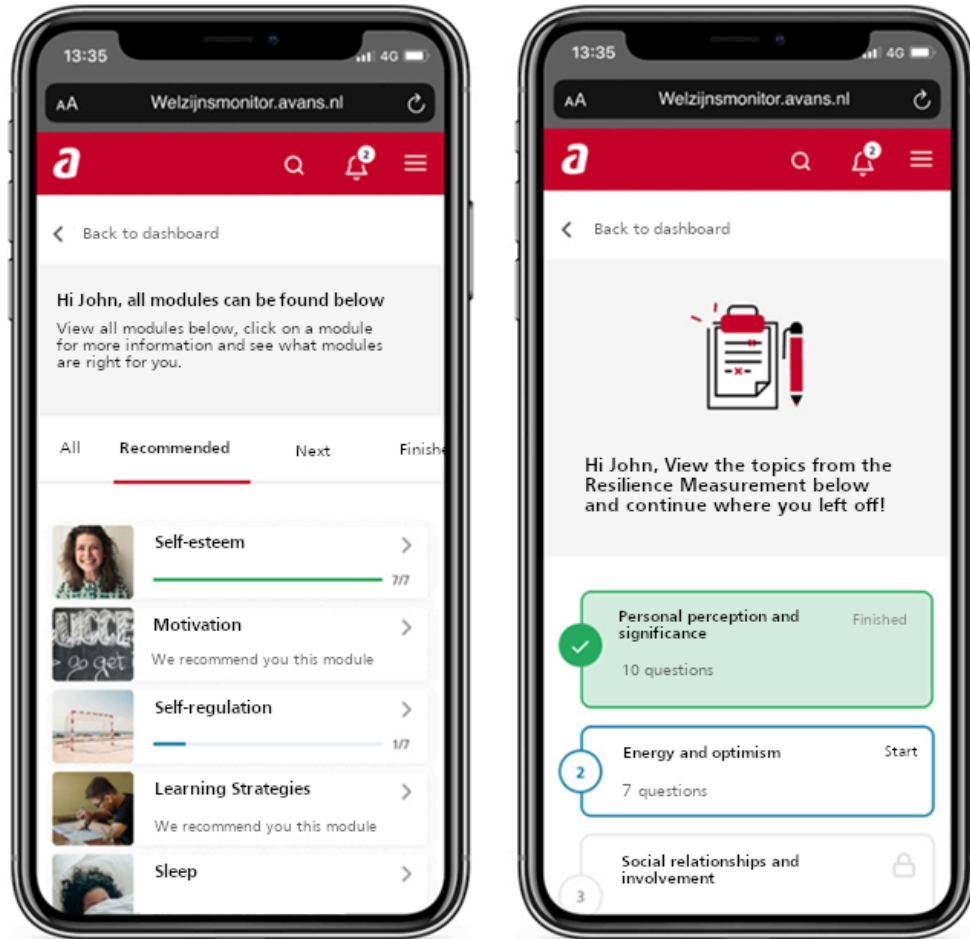


A **mental compass** to find the right help at the right time.

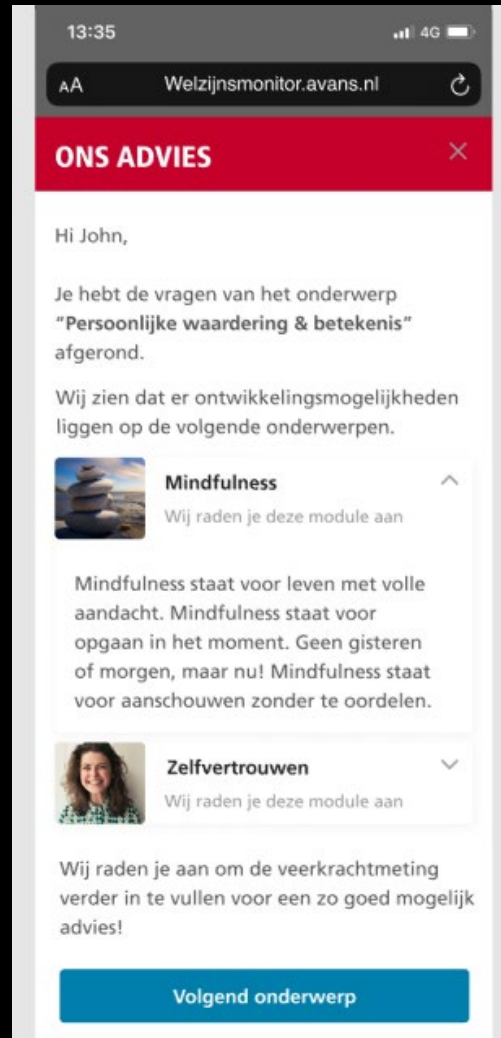
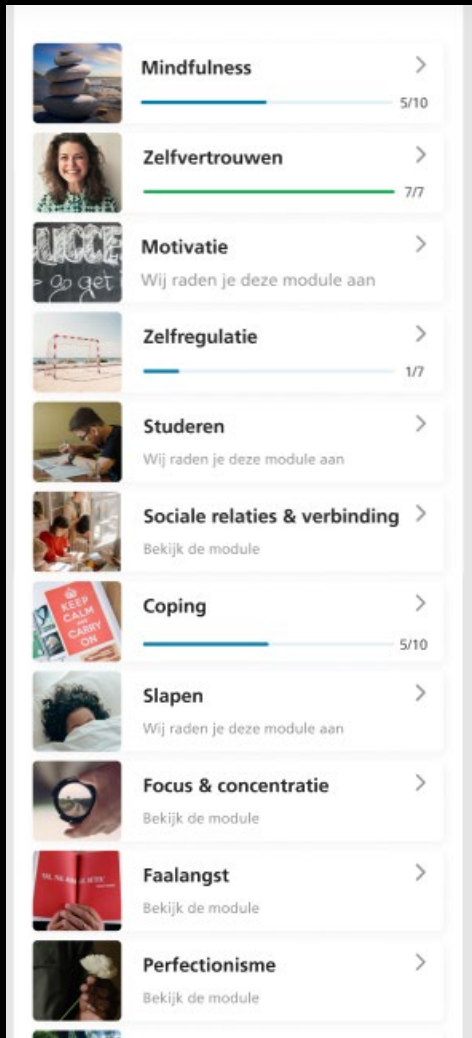
INPUT FOR POLICY AND COACHING

- Range and content of courses and trainings
- Scope and kind of issues that students are dealing with
- Help to develop more adaptive learning strategies and tools





- Measure your current level of resilience;
- Get feedback based on that measurement in the form of advice on topics that you should work on;
- Take a module based on that advice and get more in-depth insight on the current level of resilience on these topics by answering some deepening questions;
- Get information on the topics and information on how to enhance (mental) strength on these topics or where to find more in-depth help/coaching within the university;
- Fill in the mood-tracker as often as possible and learn more about your personal stressors and energizers.



16 modules, extra-curricular in-depth training offers, personal coaches, peer-coaches

- Mindfulness
- Self-esteem
- Motivation
- Self-regulation
- Social relations and integration
- Study strategies
- Focus and concentration
- Performance anxiety
- Perfectionism
- Coping
- Stressors
- Defining borders
- Sleep
- Lifestyle
- Health
- Drug abuse



MINDFULNESS

Mindfulness betekent het bewust aanwezig zijn in het hier-en-nu zonder te oordelen. Mindfulness staat dus voor leven met volle aandacht, opgaan in het moment en het aanschouwen van je gedachten en gevoelens zonder hierover te oordelen.



Feedback voor jou

Ben je al op de goede weg? Dan leef je waarschijnlijk vaak met volle aandacht in het heden. Je hebt een open en opmerkzame houding in plaats van een oordelende of reactieve houding. Je kunt hoogstwaarschijnlijk dan ook goed omgaan met stress, onverwachte gebeurtenissen en je eigen emoties en gedachten. Toch kun je altijd nog verder groeien in je mentale kracht. Wellicht kunnen de tips je helpen om nog verder te ontwikkelen.

Hoe kan Avans je hierin helpen?

Wil je graag een gesprek met een onafhankelijke coach die met je bespreekt wat je nodig hebt voor je persoonlijke ontwikkeling?

[Stuur een bericht](#)



Jouw uitslag

Goed bezig John, je bent al op de goede weg.

Verdiepende vragen

Je hebt alle verdiepende vragen ingevuld.



[Start de verdiepende vragenlijst opnieuw](#)

Hulpmiddelen

Om jezelf te ontwikkelen in coping, kan je de volgende applicatie(s) downloaden en verkennen.

Headspace

Minder stress, veerkrachtiger, blijer. Binnen een paar minuten per dag.



VGZ

Maak kennis met mindfulness en volg elke week oefeningen uit het programma



[Zie alle tips](#) >



Wat betekent mindfulness?

Mindfulness staat voor leven met volle aandacht. Mindfulness staat voor opgaan in het moment. Geen gisteren of morgen, maar nu! Mindfulness staat ook voor aanschouwen zonder te oordelen. Je neemt je gedachten waar, maar oordeelt niet over je gedachten. Je kijkt als het ware naar je gedachten alsof het bladeren in een rivier zijn: er gaat er niet mee in discussie. Je laat ze allemaal aan je voorbij stromen. Door vaker volledig op te gaan in het moment zal je minder stress ervaren. Je zult minder piekeren met als bijeffect dat je stemming kan opklaren.

Trainingstechniek

Mindfulness is een mentale trainingstechniek die ons leert meer bewust te zijn van onze momentele gedachten, stemmingen en gevoelens, zodat we de dingen kunnen zien zoals ze zijn, en niet zoals we willen dat ze zijn. Als we aandacht besteden aan hoe we op dit moment denken en voelen, worden we beter in het opmerken van het ontstaan van moeilijke emoties en gedachten, en leren we er beter mee omgaan. We leren zo om ook nare gedachten en gevoelens te accepteren.

Bekijk hier de uitleg video





[← Terug](#) [Dashboard / Modules / Coping](#)



[Voor jou](#)

[Betekenis](#)

[Tips](#)

[Risico's](#)

Mindfulness tips

Wat kun je zelf doen om meer mindful door het leven te gaan?


Onderwerp 1

Ga rustig zitten en adem een paar keer diep in en uit. 

Mindfulness is meer dan een houding 

Schakel eens terug! 

Mindfulness-oefeningen kan je toepassen in je dagelijks leven 

Enthousiast geworden over mindfulness? 

Download

Download de app van VGZ of HeadSpace voor een scala aan mindfulness-oefeningen.

Headspace

Minder stress, veerkrachtiger, blijer. Binnen een paar minuten per dag.

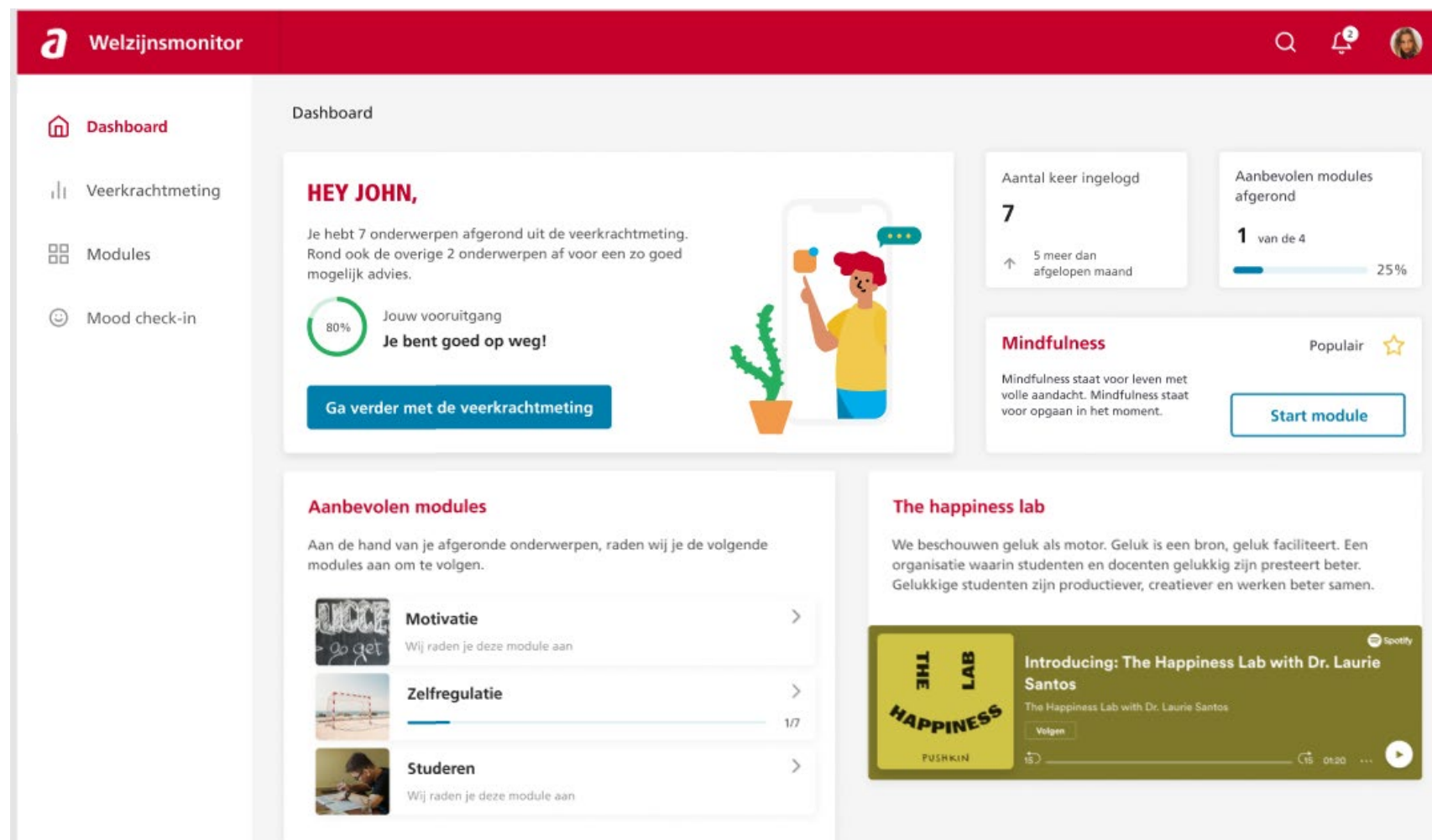
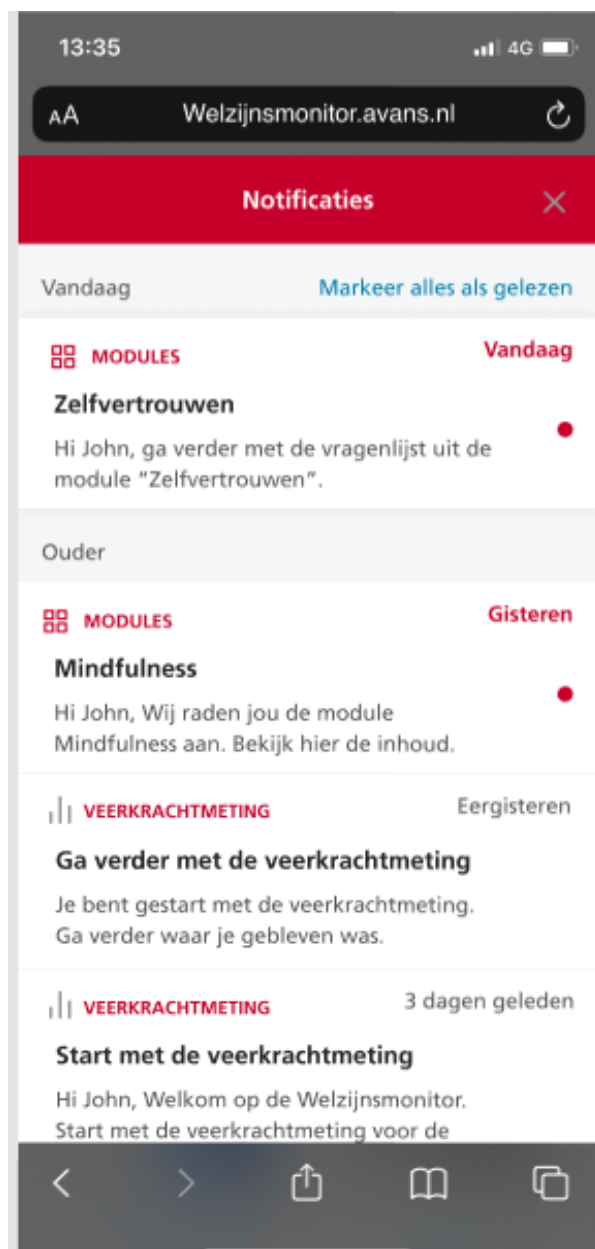


VGZ

Maak kennis met mindfulness en volg elke week oefeningen uit het programma



[Zie alle tips](#) 



Some more specs and ideas...



- *What data?*
 - Operational data
 - Analytics data
 - Connection file
- *What principles?*
 - Privacy by Default
 - Privacy by Design
- *What possibilities?*
 - Personal insights in link between well-being and study success.
 - Uses AI to make the feedback for students as personal as possible, based on their own behavior and preferences.

It's up-and-running...what's next?



- First version was released on 10-2021 within 8 of our 21 faculties
- Second version (mobile first + ENG) was released yesterday 😊 for all our students (~ 37.000)

Goals for 2022:

- Development of mood-tracker
- Development of coaching dashboard
- Evaluate interaction/engagement with the tool and it's effectiveness (better coping skills)

Can such a tool help entrepreneurs?



- Gives you insight in stressors and mental resources
- Tips and feedback on how to deal with stress and insecurities
- Help and coaching on specific issues that fit your individual momentary profile and context
- ...
- To give well-being a meaningful place in your endeavour!



Thank you for your attention!

**If you have any questions that come up at a later time,
please don't hesitate to contact us.**

**Jessica Nooij: ja.nooij@avans.nl
Lieke van Berlo: lcj.vanberlo@avans.nl**