

Mindfulness

Hyvinvointia ja rentoa tuloksellisuutta työhön



Tiesitkö, että tietoisuustaitoja (mindfulness) hyödynnetään yhä useammin niin johtamisen, tiimityön, tuottavuuden kuin hyvinvoinnin kehittämisessä? Tunnetko jo niitä hyötyjä, joita mindfulness voisi tuoda sinulle ja organisaatiollesi?

Tietotulva ja pirstaloituva työ

Tämän päivän työelämässä ajankäyttömme usein sirpaloituu ja keskittymisemme hajaantuu. Tutkimusten mukaan tietopainotteisessa työssä siirrymme tehtävästä toiseen joka kolmas minuutti. Pelkästään sähköpostia vilkaisemme 50–100 kertaa päivässä. Useiden tutkimusten mukaan tällä on merkittävä vaikutus suorituskykyymme ja työmme tuottavuuteen.

Yksinkertaisin mindfulnessharjoituksin on mahdollista saavuttaa keskittynyt ja tietoinen mielentila, joka tuottaa rennon tuloksekasta toimintaa ja hyvinvoivia työyhteisöjä. Tutkimusten mukaan jo muutamien viikkojen harjoittaminen vaikuttaa myönteisesti muun muassa keskittymis- ja havaintokykyyn tavalla, joka auttaa keskittymään olennaiseen, vähentää virheitä ja lisää kykyä luovaan ongelmanratkaisuun.

Hyvinvointia täsmäpalautumisella

Kestävän suorituskyvyn saavuttaminen edellyttää riittävää palautumista, jonka aikana stressin vaikutukset purkautuvat ja resurssit palautuvat. Asiantuntijoiden mukaan jaksamisen ja hyvinvoinnin kannalta palautumisen laadulla on ratkaiseva merkitys. Yhä useammin korostetaan myös pienten palautumishetkien luomaa huokoisuutta intensiivisen työn keskellä.

Tutkimusten mukaan mindfulnessharjoittelu vaikuttaa myönteisesti kehon tilaan muun muassa laskemalla stressihormonien määrää, normalisoimalla verenpainetta sekä parantamalla immuunivastetta. Osallistujat raportoivat usein parantuneesta palautumisesta sekä yönen laadusta. Jo muutaman minuutin mittaiset mindfulnessstauot saattavat lisätä työn tuottavuutta merkittävästi.

Kohti laadukasta vuorovaikutusta

Myös vuorovaikutuksen laatu rakentuu tekijöistä, joihin on mahdollista vaikuttaa tietoisuustaitojen harjoittamisella: avoin ja tarkkaavainen kuuntelu sekä rakentava, tilanteeseen sopiva näkemysten ilmaisu. Koska mindfulness-taidot korreloivat vahvasti tunneälyn kanssa, ne vaikuttavat myönteisesti niin johtamiseen, tiimien yhteistyöhön kuin asiakaspalvelun laatuunkin.

Ei olekaan yllättävää, että monilla maailmanluokan yrityksillä, kuten Googlella, Applella, Facebookilla, Intelillä, General Motorsilla ja McKinseyllä on omat mindfulnessohjelmansa.

Esimerkkejä toteutusmahdollisuuksista

Inspiraatioluennot (1-3 tuntia), jotka voidaan räätälöidä ja teemoittaa kohderyhmän mukaan esim. asiantuntijoille, esimiehille tai koko henkilöstölle. Teemoina voidaan painottaa esim. työhyvinvointia, tietotyön tuottavuuden vaatimaa aivohuoltoa, rentoa tuloksellisuutta, tunneälyä tai tietoisuustaitojen vaikutusta yhteistyön ja asiakaspalvelun laatuun.

Miniworkshopit (2-4 tuntia), jotka soveltuvat esimerkiksi osaksi virkistys- tai kehityspäiviä. Myös nämä voidaan räätälöidä ja teemoittaa eri kohderyhmille inspiraatioluentoja tavoin ja painottaa esimerkiksi työhyvinvointia. Tavoitteena on osallistujien oman harjoittelun käynnistäminen ja tukeminen.

Kehittämisworkshopit ja -ohjelmat, jotka toteutetaan joko yhdessä pitemmässä jaksossa (1-3 päivää) tai 3-10 tapaamisen sarjana esim. 2-4 tuntia kerrallaan. Näiden ohjelmien tavoitteena on varmistaa perusmenetelmien hyvä tuntemus sekä osallistujien omakohtaisen harjoittelun tukeminen. Nämä ohjelmat mahdollistavat myös taitojen monipuolisen kytkemisen työn haasteiden maailmaan. Useampijaksoisissa ohjelmissa vaikuttavuus kasvaa ryhmän tuen ja kokemusten jakamisen kautta.

Avoimet ohjelmat, joihin on mahdollista lähettää osallistujia organisaatiosta silloin, kun oman sisäisen ohjelman toteuttaminen ei ole mahdollista. Lisätietoa löydät osoitteesta www.mindatwork.fi.

Mindfulness on taito, joka kehittyy harjoittelemalla. Voisimmeko vapauttaa uusia voimavaroja sinunkin organisaatiossasi? Ota yhteyttä, niin räätälöimme yhdessä tarpeisiinne soveltuvan ohjelman!

Ohjaaja ja yhteystiedot

Tietoisuustaitojen kehittämisessä tilaisuuksien vaikuttavuuden varmistaa ohjaajan riittävän pitkää oma kokemus menetelmän parissa sekä monipuolinen ohjaajakokemus. Mind at Work Oy:n valmennuksissa ohjaajana toimii johdon ja työyhteisöjen valmentaja, mindfulness-ohjaaja CFM® **Antti-Juhani Wihuri**. Hänellä on yli 23 vuoden omakohtainen kokemus tietoisuustaitojen harjoittamisesta eri meditaatiomenetelmin sekä pitkä ohjaajakokemus.



Lisätiedot: Antti-Juhani Wihuri, antti-juhani.wihuri@mindatwork.fi, p. 0400 300842.

www.mindatwork.fi