



MINDFULNESSCENTER.SE

## Mindfulness på arbetsplatsen – Ledar-/Organisationsutveckling med Mindfulness

Att vara ledare kan ofta innebära stressfyllda situationer och en press utöver det vanliga. Du skall inte bara leda dig själv utan också leda andra. Många beslut skall fattas både bekväma och obekväma. Du har ett uppdrag och ett ansvar att leda verksamheten med framgång. Förväntningarna på dig är många och du har mycket att leva upp till.

Mindfulness som förhållningssätt kan ge dig fantastiska möjligheter att gå vidare i ditt ledarskap. Med träning i mindfulness får du djupare insikter om dig själv och dina beteendemönster, ökar dina kunskaper om dig själv och får tillgång till dina fulla resurser både som människa och ledare.

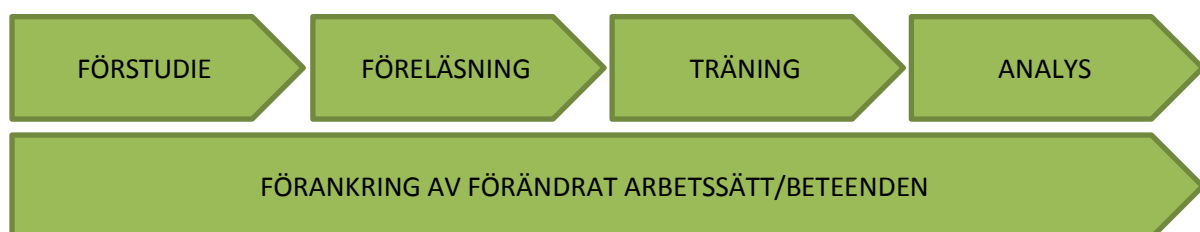
I våra utbildningar utgår vi från ditt ledaruppdrag. Vi integrerar mindfulness som en del i den pågående verksamheten med målet att öka fokus och leda verksamheten i ökad balans. Att öka medvetenheten om ditt eget beteende och hur du kommunicerar med andra är nyckeln till ett grundat och balanserat ledarskap. Ett mindfult ledarskap leder också till bättre hälsa såväl för dig som för dina medarbetare.

Genom en ökad medvetenhet uppstår ett antal positiva effekter exempelvis, ökat fokus, högre produktivitet, bättre kontakt med din intuition, förstärkt integritet och ökad kreativitet bara för att nämna några. Dessa positiva effekter av mindfulnessträning är baserat på senaste årens hjärnforskning.

Mindfulnessträning kan användas för olika typer av förändringar. Vi har valt att fokusera på 4 parametrar som vi anser är viktiga i ledarskapet.

- Att kunna hantera stress
- Att förbättra sin kommunikation
- Att öka sin koncentrationsförmåga
- Att utveckla sin förmåga att jobba med förändringar

Vårt program är indelat i olika steg. Utbildningen är processupplagd så att varje steg bygger vidare på det tidigare och att utvecklingen sker över tiden och med verksamhetens frågor. Vi implementerar på så sätt ett förändrat beteende över tid. Utbildningen är upplevelsebaserad med inslag av forskningsbaserad teori.





MINDFULNESSCENTER.SE

## **1. Förstudie – 1-3 timmar**

Vi genomför en förstudie för att anpassa utbildningen till de behov och områden som verksamheten vill utveckla.

Förstudien omfattar aktiviteter som exvis:

Definition av önskad effekt/Vad ska ha hänt i organisationen/hos ledarna efter genomförd insats? På kort och på lång sikt.

Information om verksamheten, produkter, kunder, ekonomi etc

Intervju med nyckelpersoner i organisationen som är viktiga för uppdraget

Tydliggöra hur organisationen kan stödja insatsen över tiden

Företagets historia, kultur, värderingar och attityder

Intervjuer med de ledare som skall delta i programmet

Framtagande av vardagsövningar som är kopplade till verksamheten.

## **Föreläsning – 2 timmar**

En introduktion till mindfulness ges genom en 2 timmar lång föreläsning. Föreläsningen ligger till grund för att ledarna skall bekanta sig med ämnet och förberedas för sin egen träning. Ledarna bör vara motiverade och på det klara med vad denna utveckling innebär. De skall också vara villiga att ta ansvar för den egna träningen.

## **2. Träning – Retreat och egen träning**

### Retreat

För att komma igång med träningen och för att direkt känna skillnad på förhållningsätt genomförs en retreat. Retreaten genomförs fritt från vardagens frågor och i internatform, gärna på någon naturskön plats. I två dagar befinner sig ledarna tillsammans och tränar mindfulness. Träningen under dessa två inledande dagar medför ett nytt perspektiv och ger erfarenhet av att se på problem och lösa problem på nya sätt samtidigt som det innebär en ökad kreativitet. Träningen medför att ledarna får tillgång till resurser hos sig själva som de kanske inte tidigare varit i kontakt med. Vi skapar här grundplattformen för den fortsatta träningen. Aha upplevelsen och kunskapen som kommer ur retreaten ökar viljan och motivationen att fortsätta sin egen träning på hemmaplan. I slutet av retreaten förbereds deltagarna i Mindfulness Grundkurs – det internetbaserade träningsprogrammet som de använder för egen träning.

### Egen träning

På hemmaplan sker träningen med hjälp av Mindfulness Grundkurs. Det internetbaserade programmet som de också kan ladda ner i sina mobiltelefoner. Ledarna genomför träningen i 12 veckor och träffar sin coach i grupp (om det är möjligt) vid 6 tillfällen under denna period. Om träffar inte är möjliga, sker mötena via telefon och mail. Det är viktigt att ha tillgång till en handledare under denna period för att få stöd i genomförandet av den egna träningen och implementeringen av övningar i vardagen på arbetet. Coachen kommer under träningsperioden att fokusera på tre träningsmoment

- meditationer
- vardagsövningar
- implementeringen i verksamheten



MINDFULNESSCENTER.SE

### Uppföljningsdag

Efter 12 veckor samlas gruppen av ledare igen för att träna mindfulness, sammanfatta sin egen utveckling, ge varandra feedback och lägga en plan för vidmakthållande av sin fortsatta träning.

### **3. Analys/utvärdering**

Efter genomgången program genomförs en enkel analys för att svara på frågorna som blev fokusområden efter förstudien. Analysen kan innehålla intervjuer och/eller enkäter dels med deltagarna i programmet men också med ansvariga för programmet i verksamheten. Intervjuer och/eller enkäter kan också bli aktuella för medarbetarna som då har möjlighet att ge sin syn på hur deras ledare har utvecklats. MFC avrapporterar projektet efter att utvärderingarna är genomförda.

### **4. Integrering i verksamheten över tid**

För att kunna åstadkomma en varaktig förändring och vidmakthållande av det nya förhållningssättet är det viktigt att planera in några uppföljningsträffar under året efter avslutad insats.