

Mindfulness på arbetsplatsen

För ledningsgrupper och arbetsgrupper

Mindfulnesssträning har en mängd positiva effekter i form av minskad stress, bättre fysiskt och mentalt välbefinnande, större glädje och tillfredsställelse, ökad förmåga att hantera tidspress etc. Listan kan göras lång. Att träna mindfulness på arbetsplatsen innebär att effektiviteten och produktiviteten ökar, samtidigt som medarbetarna känner sig mindre stressade, får ökat fokus, utvecklar sig själva och fungerar bra såväl i arbetslivet som privat.

Hur kan vi påstå det?

Det kommer ca 800 nya forskningsartiklar/år som visar på olika resultat av mindfulnesssträning. Många visar på hur hjärnan utvecklas och bland annat att arbetsminnet ökar. Vi kan också nämna att flera företag nu implementerar mindfulness som ett förhållningssätt t ex. Apple Computer, Google, McKinsey, Deutsche Bank, SEB, Trafikverket, Folksam, Tieto, mfl
AstraZeneca Pharmaceuticals i USA erbjuder kurser i mindfulnessmeditation och finansierar numera forskning och stödprogram för mindfulnesssträning.

Mindfulnesssträning ger resultat i en lednings- eller arbetsgrupp på flera områden exempelvis:

- Minskad stress och bättre återhämtning
- Ökad koncentrationsförmåga och fokus
- Bättre kommunikation
- Närvaro, både i relation och uppgift
- Mail, mobil och tillgänglighet

Hur går det till?

1. Enkel förstudie innan projektstart

Vi genomför en enkel förstudie tillsammans med en person utvald hos er som kan ge oss en bild av nuläget och en beskrivning av det önskade Nyläget. Vi tittar här på befintliga arbetsätt och bestämmer förbättringsområden relaterade till resultat av mindfulnesssträning. Efter att förstudien är genomförd fastställer vi tillsammans med er övningar på arbetsplatsen som skall leda till ett förändrat beteende.

2. Inspirationsföreläsning

En föreläsning genomförs som ger kunskap om vad mindfulness är och som ligger till grund för att skapa förståelse för hur projektet ser ut samt motivation för den egna träningen.

3. Gruppen tränar.

Varje person tränar i det internetbaserade träningsprogrammet Mindfulness vid stress, som genomförs 2 ggr 10 min per dag. Kursen pågår i 12 veckor. En handledare följer gruppen och träffar gruppen vid 6 tillfällen, 1,5 timme per gång. Telefon, internet och mailcoaching under utbildningsperioden till var och en.

4. Efter genomförd träning

Genomgång av resultat i förhållande till förstudien. Rekommendationer för framtagande av arbetssätt och ramverk för företagets och arbetsgruppernas fortsatta utveckling. Framtagning av handlingsplan.

5. Implementering

Möjlighet till uppföljningsträffar för implementering av handlingsplaner. Rekommenderat 1-2 gånger med ca 2 månaders mellanrum.

Priser enligt offert

För mer information kontakta:

Åsa Nelson 070-266 40 67
asa@mindfulnesscenter.se



Dr Ola Schenström, grundare och ägare av MFC

Ola är läkare sedan mer än 35 år och specialist i allmänmedicin och en av Sveriges ledande experter på mindfulness. Är utbildad i USA av bland andra professor emeritus Jon Kabat-Zinn som också skrivit förordet till Olas bok Mindfulness i vardagen.