

# Competence 4 Life

## Mindfulness på arbetsplatsen

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 fungera bra såväl i arbetslivet som privat.

### Hur kan vi påstå det?

Det kommer ca 400 nya forskningsartiklar/år som visar 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, Yahoo, Google, Procter & Gamble och McKinsey. AstraZeneca Pharmaceuticals i USA erbjuder kurser i mindfulnessmeditation och finansierar numera forskning och stödprogram för mindfulnesssträning.

Mindfulnesssträning kan ge resultat i ett brett perspektiv men för att skapa resultat i en arbetsgrupp så har vi valt att fokusera på tre områden:

- Minskad stress och återhämtning
- Ökad koncentrationsförmåga och fokus
- Bättre kommunikation

### 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 vardagsövningar 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 till den egna träningen.

#### 3. Arbetsgruppen tränar

Varje person tränar i det internetbaserade träningsprogrammet Mindfulness Grundkurs, som genomförs 2 ggr 10 min per dag. Kursen pågår i 12 veckor. En handledare följer gruppen och träffar gruppen vid 6 tillfällen. 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 arbetsgruppens fortsatta utveckling.

### Priser enligt offert

### För mer information kontakta:

#### AnnBritt Svensson

Telefon: 070-483 15 59

E-post: [info@competence4life.se](mailto:info@competence4life.se)

Hemsida: [www.competence4life.se](http://www.competence4life.se)



**AnnBritt Svensson** ingår i Nätverket av mindfulnessinstruktörer i Mindfulnesscenter AB och är utbildad av Dr Ola Schenström. Ola är läkare sedan 37 år och specialist i allmänmedicin och en av Sveriges ledande experter på mindfulness. Han är utbildad i USA av bland andra professor emeritus Jon Kabat-Zinn som också skrivit förordet till Olas bok *Mindfulness i vardagen*

