

Mindfulness

At styrke trivsel,
arbejde og ledelse

Tankeboblerne

Tankerne i vores hoved
(den INDRE verden)

1. På ferie



2. Tilbage på arbejdet



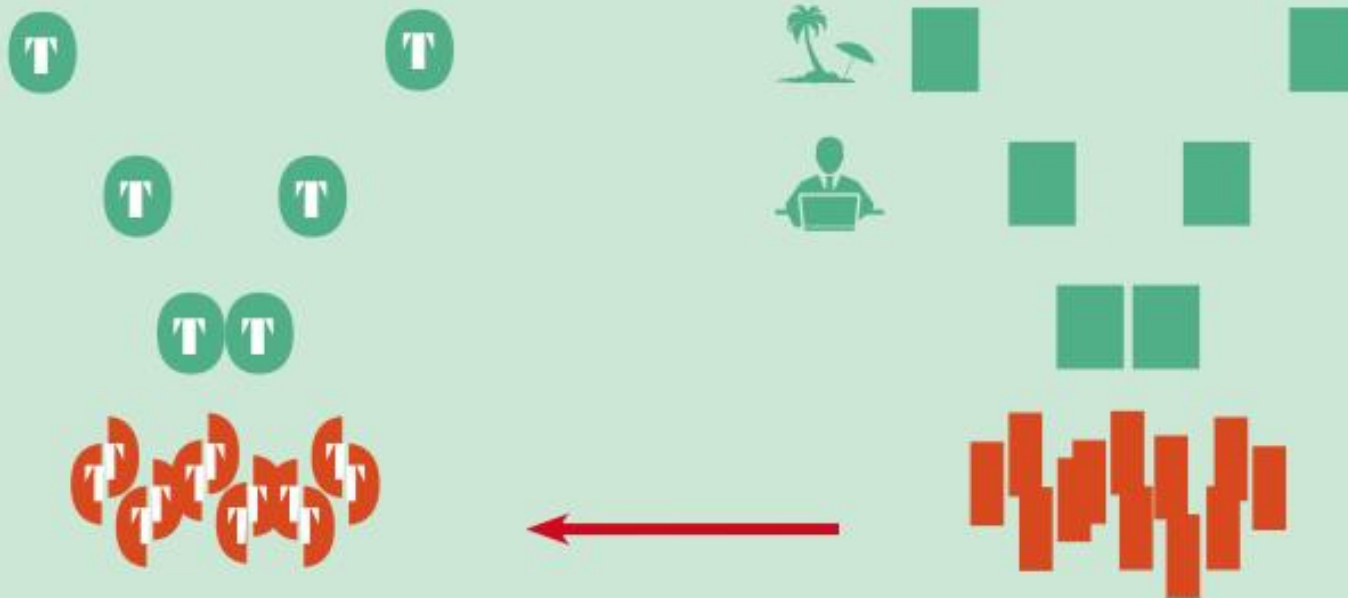
3. Autopiloten



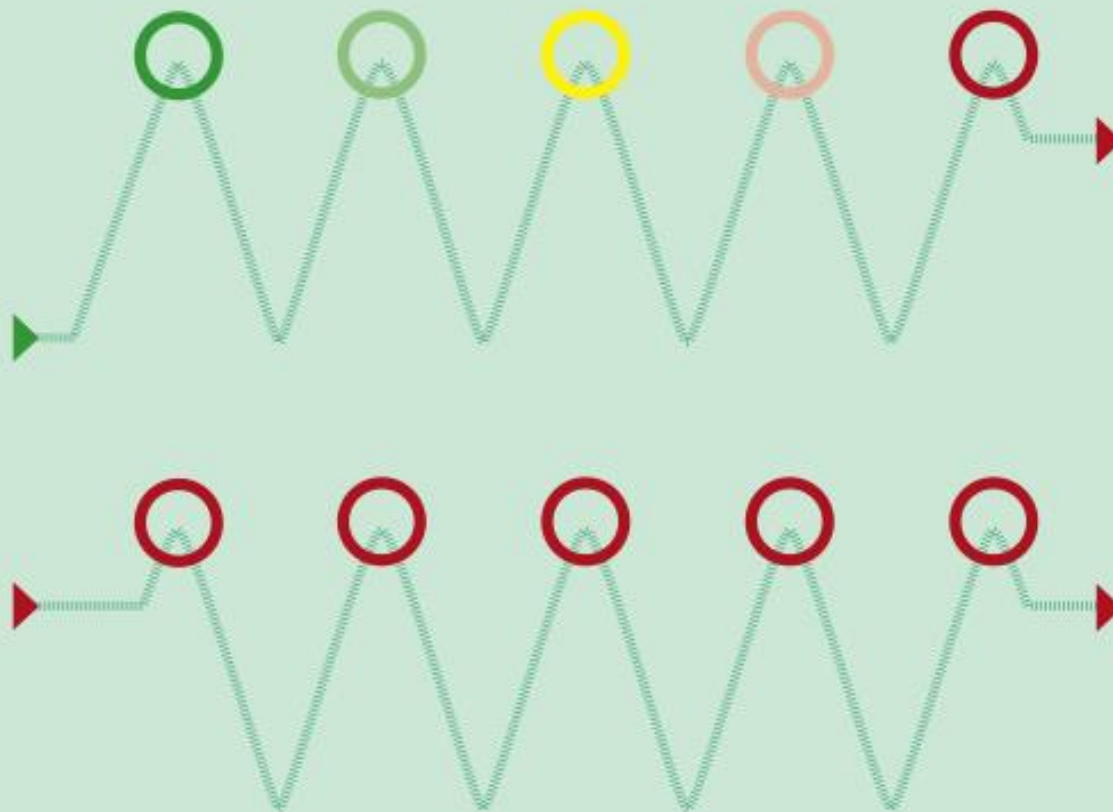
4. Tankemylder



Balance mellem den indre og ydre verden



Energiregnskabet



Mindfulness i forsikringsvirksomhed

- 100 % har fået anvendelige redskaber til håndtering af stress
- 93 % oplever en positiv forandring i teamets kultur/sammenhold ol.
- 79 % oplever en positiv forandring i arbejdet
- 65 % oplever mindre stress
- 57 % oplever at være mere effektiv på arbejdet
- 50 % oplever mere energi på arbejdet

Positiv effekt i arbejdet

- Mere i balance og mere nærværende
- Tankerne i ro
- Pulsen ned, når jeg føler mig presset
- Pauser kan være af det gode og bidrager positivt til min arbejdsindsats og kvaliteten af mit arbejde
- Bedre til at opfatte og håndtere forstyrrelser
- Bedre til at sortere i mine opgaver - tænke på det vigtigste - lade de mindre vigtige vente
- Bevarer overblikket bedre under pres
- Skille de forskellige opgaver ad tankemæssigt - hver ting til sin tid
- Større effektivitet, øget arbejdsglæde og en bedre arbejdsproces
- Tage en time out, hvor jeg henter energi til de næste møder og opgaver
- Bedre styr på mine tanker, samle dem inden møde/præsentation og lignende
- Acceptere mine egne svagheder og mere bevidst om mine egne styrker

- 42 % oplever positiv forandring i nattesøvnen
- 85 % oplever positiv forandring i fritiden

Fritid

Fritid

- Nærvær
- Mere ro
- Husk nuet – nyd livet
- Overskud til familie
- Mere energi
- Hvad er vigtigt for mig

Arbejdsrelateret

- Jo bedre jeg har det på arbejde, jo bedre har jeg det privat
- Færre bekymringer om arbejde
- Adskille arbejde og fritid selvom man skal arbejde hjemme om aftenen

Forskning i stor dansk bank

95 % oplever positiv effekt på stress

53 % oplever positiv effekt på nattesøvn

Nattesøvn

Nattesøvn

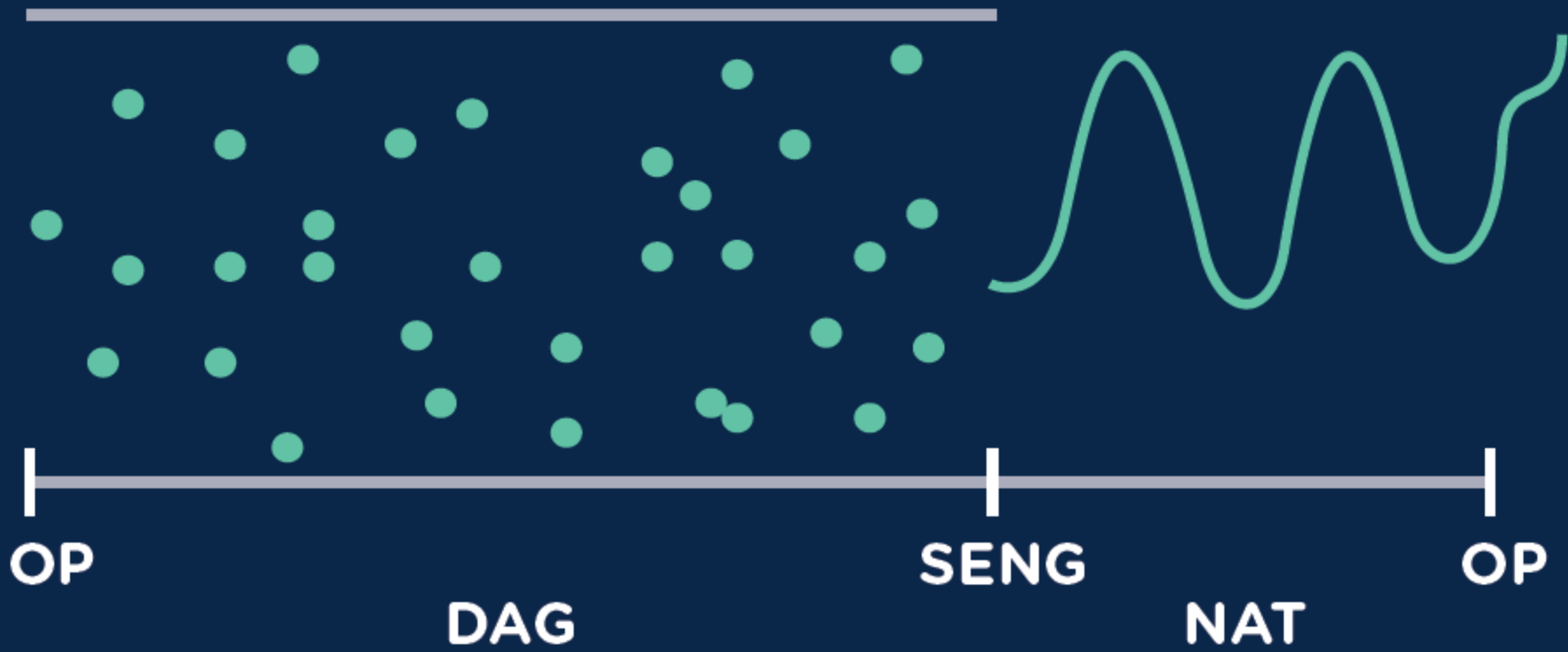
- Kan lægge bekymringer fra sig
- Falder hurtigere i søvn
- Færre afbrydelser af søvn
- Sover hurtigere igen ved afbrydelser af søvn
- Mere udhvilet når man vågner om morgenen

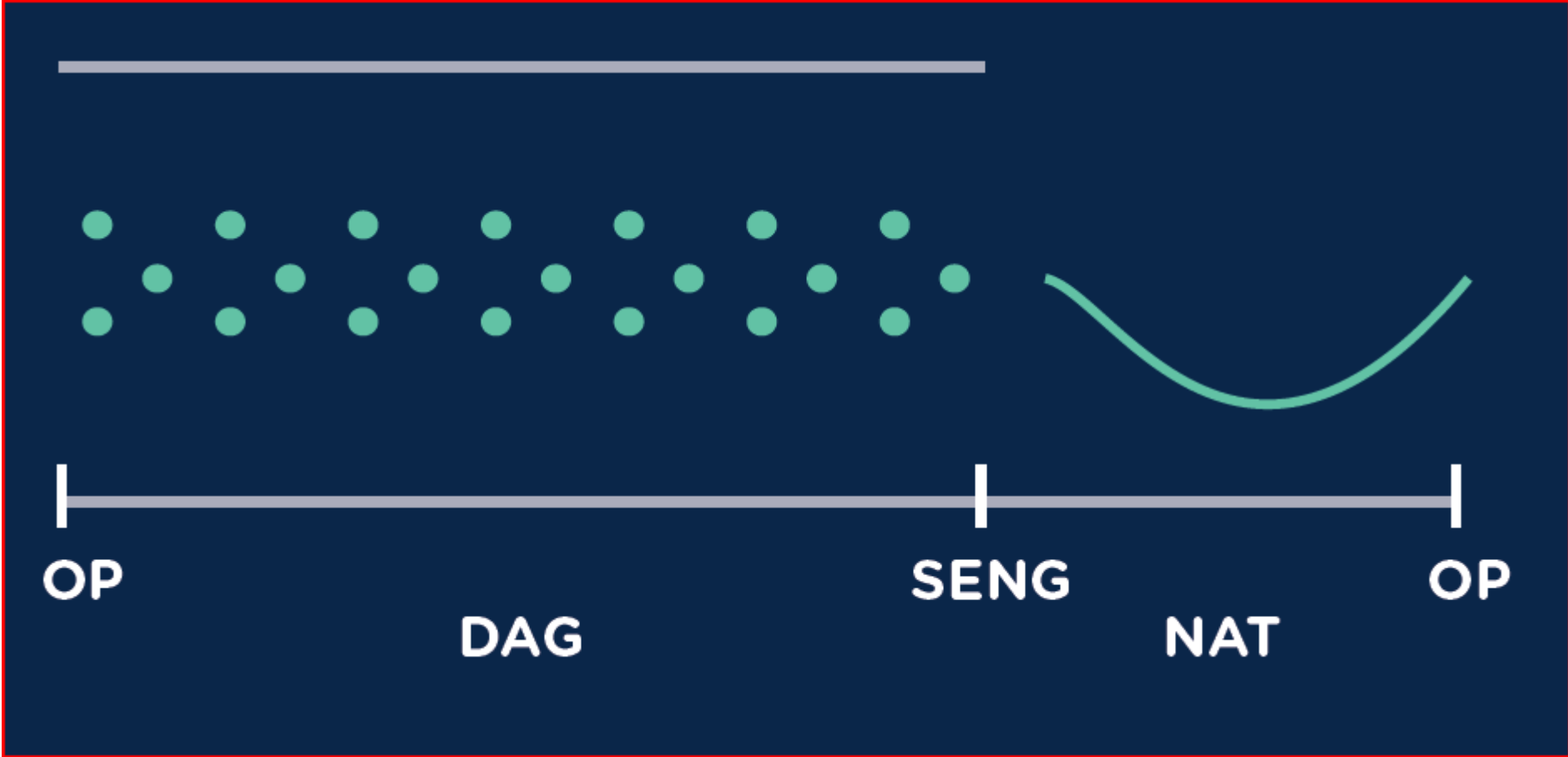
Arbejdsrelateret

- Kan lægge bekymringer om arbejde til side
- Redskab til når der er travle perioder på arbejdet
- Redskab til at stoppe tankemylder om arbejde

Deltager om nattesøvn:

” fantastisk – jeg har sovet igennem for første gang i 16 år ”





88 % oplevede positiv effekt på arbejdet

83 % oplevede positiv effekt i fritiden

75 % oplevede positiv effekt på både arbejde og
i fritiden

Lederne:

- Stoppe op
 - Mærke sig selv
-

- Se situationen klart
 - Træffe bedre beslutninger
-

- Håndtere "flow ind"
 - Kvalitet i ledelse, relationer og kundeservice
-

- Mere sikker
 - Ro

Udtalelse fra Direktør

*Mindfulness lærer dig at **forstå dig selv**,
så du kan **forstå andre***

*En bedre selvforståelse kombineret med evnen til at stoppe
op skaber nærvær og fokus*

*- Dette nærvær og dette fokus skaber **bedre resultater***

*I en kunderelation er denne kombination uundværligt,
I mødet med kunden kan du som leder være rolig, strukturer mødet
på forhånd og tage tempoet ud af mødet for derved at skabe en
Situation, hvor du virkelig **ser kunden klart** og samtidigt kan du
tage dig **tid til at reflektere** i stedet for at springe efter hurtige
resultater.*

*- Dette skaber et fokus der giver bedre resultater for både dig og
kunden fordi det giver **kvalitet til kunderelationen***

Udtalelse fra Direktør

*Hvis man koger ledelse ned til en fond, er essensen at give **robusthed og rygstøtte til medarbejderne**. At **vise en retning**, vise at du har en **klar linje** og **kvalitet i dine medarbejderaktioner** – det giver **tryghed for medarbejderne** og retning for teamet og organisationen.*

*Det er min pligt som leder at give **nærvær til mine medarbejdere** og det er deres ret, at jeg giver dem nærvær. Derigennem får medarbejderne **engagement, tilfredshed** og oplever at **”jeg” er vigtig** og at **vi er vigtige som et hold**.*

Mindfulness er et godt ledelses redskab til at skabe dette nærvær og fokus.

Comments from an executive

The biggest issue is time

Therefore it is important to be able to pause for a moment and reflect about the situation and what is in front of you. To see if it gives value

To pause so you can hold and contain the constant flow of things that is coming towards you

Pause, and sense if you are ok, if you are under pressure and if it is becoming to much for you. This gives value.

*This presence makes it possible for me to be present in the “now” and remember to enjoy myself and the things I do
Mindfulness has helped me to do this – and I am happier now than I ever was*

Medarbejderne

- Bedre til at FOKUSERE
 - Større overblik
 - Bedre til at strukturere
-

- Mere fra hånden
 - Stærkere arbejdsprocesser
-

- Mindre stress
- Større arbejdsglæde
 - Ro

Effektivitet ?

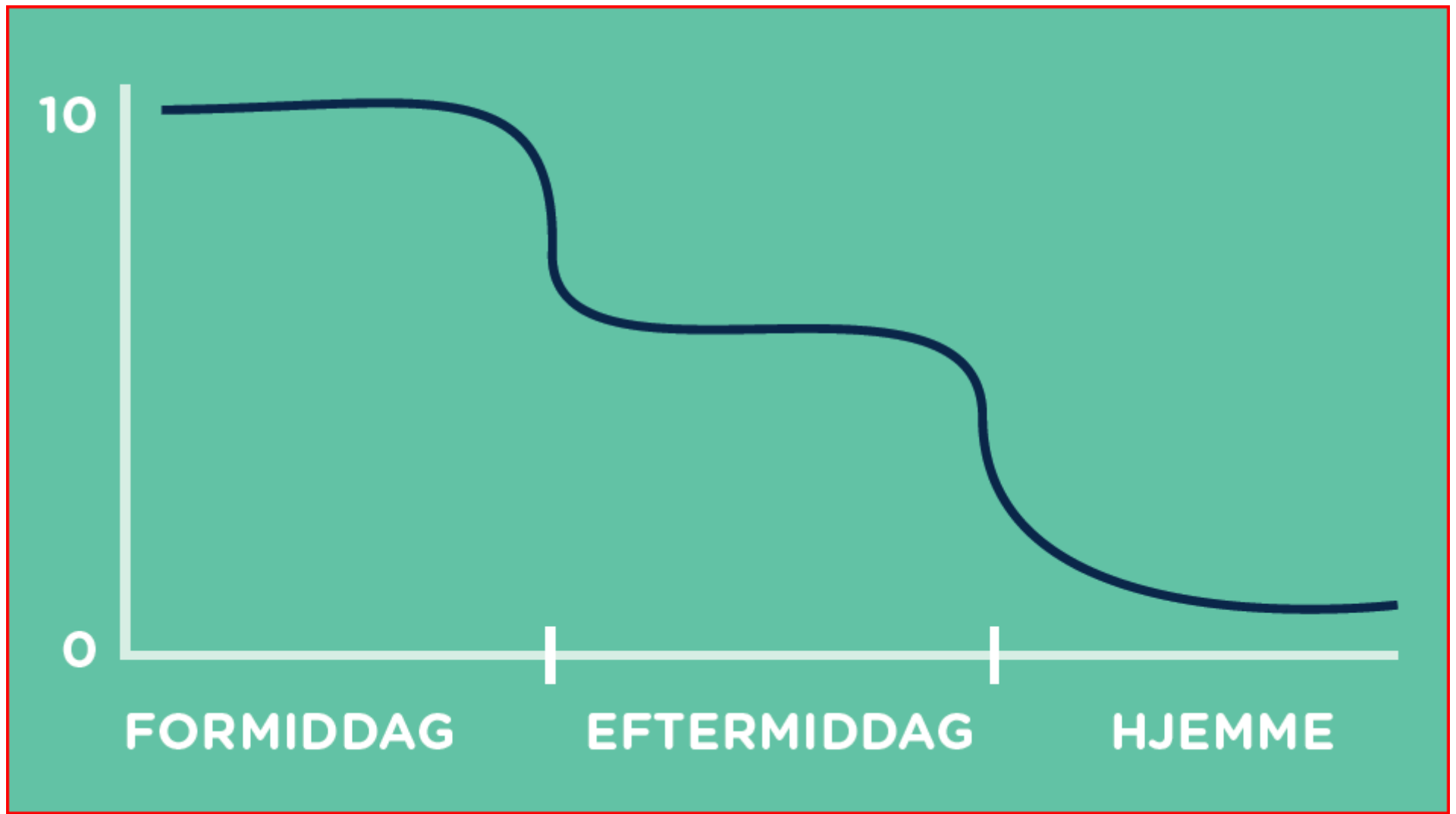
10

0

FORMIDDAG

EFTERMIDDAG

HJEMME



Det psykiske...(7-10)

- 97 % (48) Tankerne kører rundt i hovedet
- 47 % (15) Stresset når de vågner
- 54 % (20) Stresset både på arbejde og i fritid
- 44 % (77) Nærværende i fritiden
- 30 % (72) Energi i fritid på hverdage
- 49 % (81) Energi i weekend

Det fysiske...

Dagligt – ugentligt

- 37 % (19) Hovedpine eller nakkesmerter
- 55 % smerter i skulder, ryg, lænd

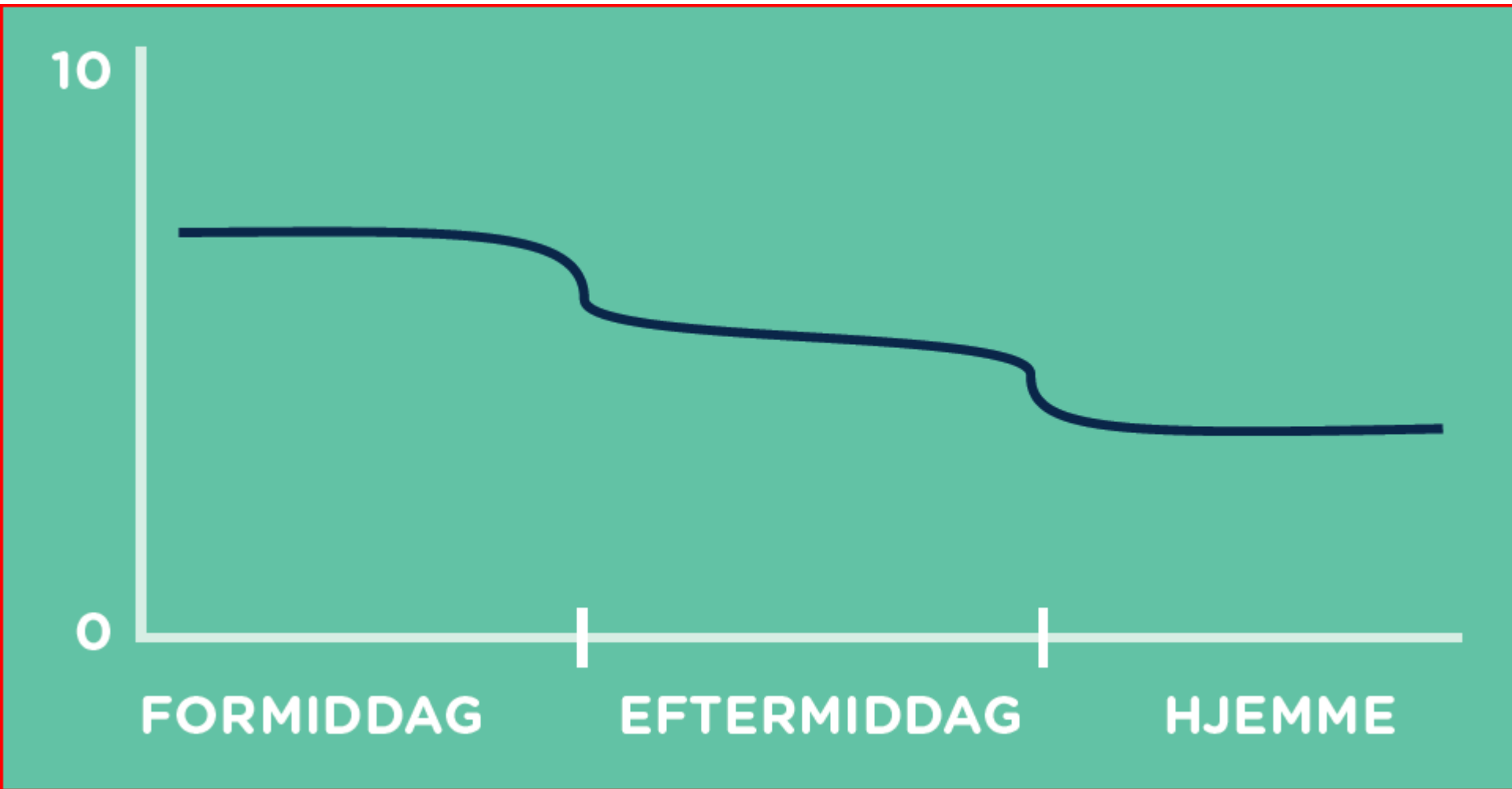
10

0

FORMIDDAG

EFTERMIDDAG

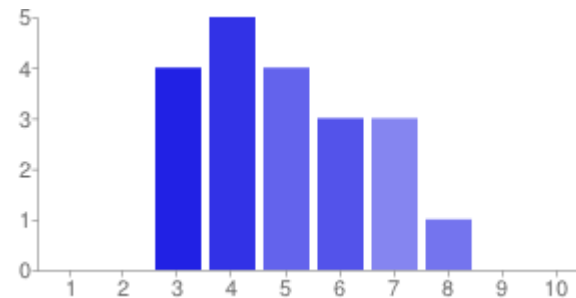
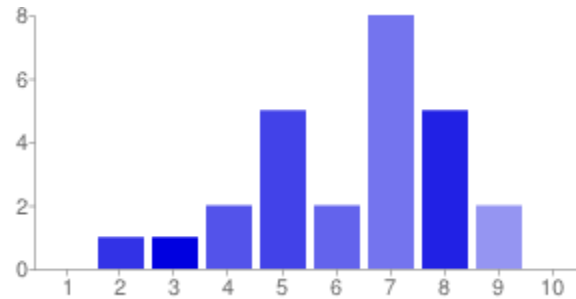
HJEMME



Indre arbejdspress?

Før: 89% 7-10

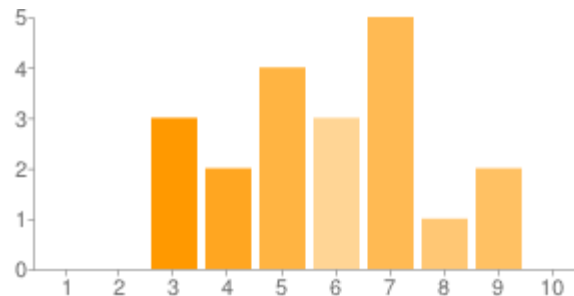
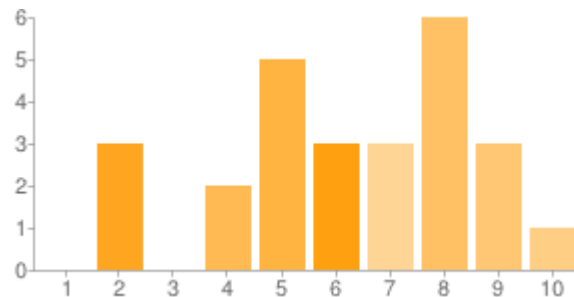
Efter: 21 % 7-10



Ydre arbejdspress?

Før: 89 % 7-10

Efter: 57 % 7-10



A Wandering Mind Is an Unhappy Mind

Unlike other animals, human beings spend a lot of time thinking about what is not going on around them, contemplating events that happened in the past, might happen in the future, or will never happen at all. Indeed, “stimulus-independent thought” or “mind wandering” appears to be the brain’s default mode of operation. Although this ability is a remarkable evolutionary achievement that allows people to learn, reason, and plan, it may have an emotional cost

In conclusion, a human mind is a wandering mind, and a wandering mind is an unhappy mind. The ability to think about what is not happening is a cognitive achievement that comes at an emotional cost.

Kilde: <http://scholar.harvard.edu/files/danielgilbert/files/a-wandering-mind-is-an-unhappy-mind-killingsworthe-ma-science-2010.pdf>