

Mindfulness og grænseløst arbejde

AM-konferencen - November 2011



ALECTIA

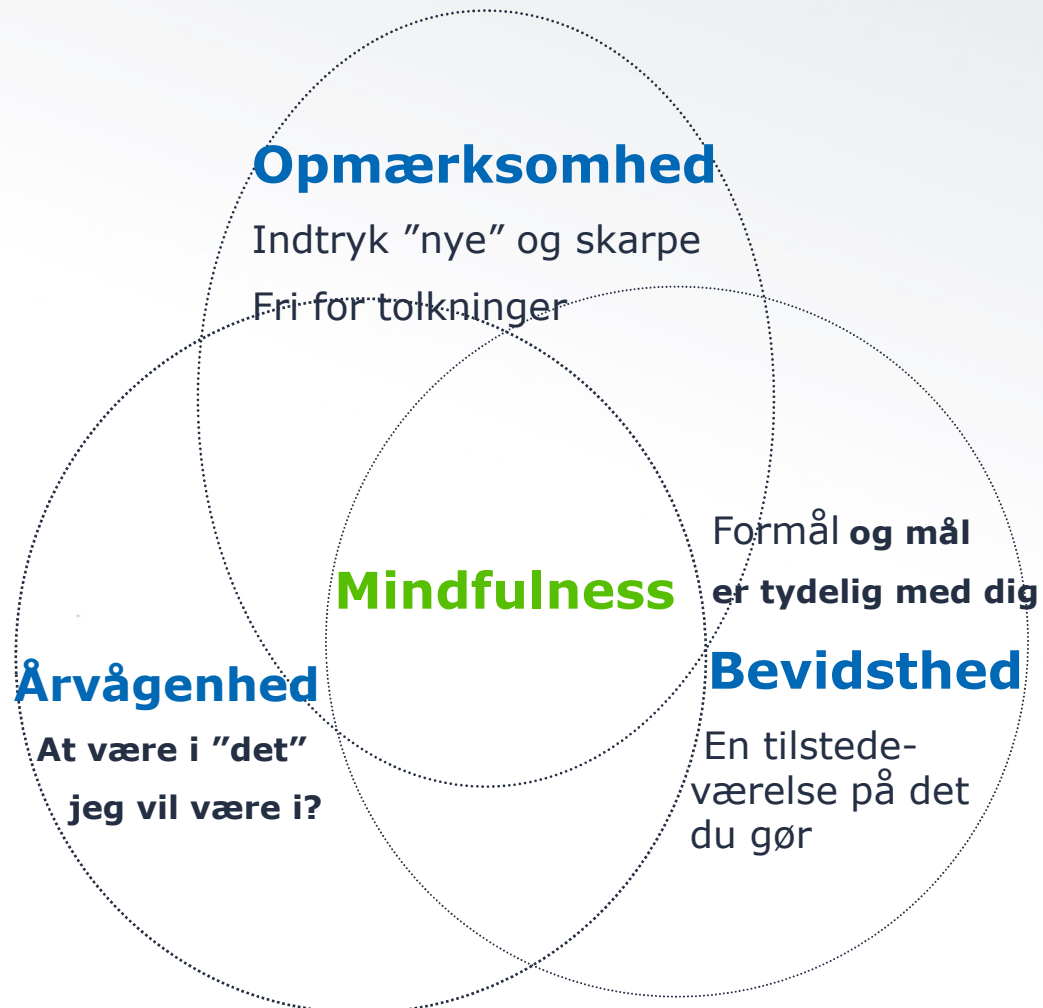
Mette Krøigaard, mkr@alectia.com
& Conni Lachenmeier

Workshop

En invitation til diskussion

- Er mindfulness et arbejdspladsanliggende?
- Giver mindfulness mening i forhold til håndtering af grænseløst arbejde og forebyggelse af fravær?

Hvad er mindfulness?



Balance og ro
Frihed til at være sig selv

Værdier i mindfulness

Defineret af Jon Kabat-Zinn 1979 (8 ugers program)

- Ikke dømmende indstilling
 - Ikke-stræben
 - Accept
 - Tillid
 - Åbenhed/ en nybegynders sind
 - Give slip
 - Tålmodighed
-
- Dyrkes ved **øvelse**
 - Meditation ofte foretrukne "teknik"
 - Kropsscanning, yoga, hverdagsopmærksomhed



Hvilke styrker kan mindfulness give os?

Eksempler ud fra forskellige perspektiver:

- Bedre til at træffe beslutninger
 - Stærkere intuition
 - Tydeligere grænsesætning
 - Hjælp ved stress & depression
 - Mere givende relationer
-
- Skærpe bevidstheden
 - Mindre fortvivlelse og håbløshed i forhold til mestring af følelser

Øvelse 3 min. ånderum

- Åndedrættet - vores stærkeste anker til nuet
Det knytter os til kroppen
- Åndedrættets rytme varierer afhængig af, hvad vi laver
- Det kræver træning at udnytte åndedrættets muligheder
- Åndedrættet er vor allierede, når vi praktiserer mindfulness

Selvledelse i et grænseløst arbejde



Traditionelt kontra moderne arbejdsliv

Det traditionelle arbejde:

- Det faglige indhold
- Arbejdstid
- Arbejdsplads

Det moderne, grænseløse arbejde

- Den enkelte må selv sætte grænsen
- Grænsen sættes når medarbejderen selv siger fra, slukker sin mobil og PC og mentalt fokuserer på andet



Grænseløst arbejde og balance??

Håndteringen afhænger af den enkelte:

- ansvarlighed
- personlige ambitioner
- egne forventninger til kvalitet
- moralske overvejelser



Arbejdets grænseløse dimensioner og selvledelsesudfordringer

- **Teknologisk udvikling** (mobil, pc, internet....)
- **Tidslig fleksibilitet** (fleksid, arbejde hjemme...)
- **Identitetsskabende kultur** (engagement i organisation)
- **Immateriel produktion** (produktion inde i hovedet)
- **Organisation mellem hjerner** (mental organisering)
- **Altinkluderende subjektivitet** (faglige, sociale og personlige kompetencer)
- **Deltagende ledelse** (personlig relation til medarbejdere)
- **Performance som værdiskabelse** (mål fremfor tid)

Identitetsskabende kultur og organisation

- Engagement
- Faglige, sociale og personlige kompetencer
- Selvledende arbejde
- Deltagende ledelse (ex. Coaching)
- Mål og værdier frem for regler



Diskutér i grupper

Er mindfulness et
arbejdspladsanliggende?

Giver mindfulness mening i forhold
til håndtering af grænseløst arbejde
og forebyggelse af fravær?

ALECTIA

Tak fordi vi ville være med....



ALECTIA