

WIDEOAKADEMIA HR

MINDFULNESS W PRACY

JAROSŁAW CHYBICKI





ZAANGAŻOWANIE

„State of The Global Workplace”:

13% to osoby zaangażowane

aż **63%**, czyli 900 mln osób, jest niezaangażowanych

24% to osoby „aktywnie niezaangażowane”



ENERGIA I KONCENTRACJA W PRACY

Według profesor Heike Bruch do efektywnej pracy potrzeba dwóch czynników:

koncentracji i uwagi. Przeprowadziła ona badania sprawdzając, ilu pracowników jest jednocześnie skoncentrowanych i pracuje z energią.

Według jej badań tylko **10%** menedżerów potrafi pracować efektywnie

Stres

Ponad **50%** Polaków
odczuwa w pracy stres

Badania

Polacy w trójce najbardziej zestresowanych

Z badań OECD Employment Outlook 2014 wynika, że stres w pracy odczuwa aż 53,2 proc. Polaków. Zajmujemy trzecie miejsce za Turcją — 67,5 proc. permanentnie zestresowanych pracowników, i Grecją — 58 proc. W innych krajach z naszego regionu pracownicy stresują się mniej: Czechy — 43,4 proc., Niemcy — 42,4 proc. Najmniej zestresowani są Szwedzi — 14,7 proc. i Norwegowie — 18,2 proc.

53,2 proc. ▶ Takí odsetek Polaków odczuwa stres w pracy. Daje nam to trzecie miejsce na świecie. Pierwsze zajmują Turcy, drugie — Grecy.

Jednym z najważniejszych przyczyn stresu jest presja czasowa i nacisk na nierealistyczne wyniki, niepewność co do przyszłości, często powiązana z niskim wynagrodzeniem. Do tego dochodzi rozszerzanie zakresu obowiązków, wielozadaniowość, a także zły klimat w pracy, autorytarne formy zarządzania oraz brak identyfikacji z firmą. Wysoki poziom stresu wśród pracowników ma swoje konsekwencje — pojawiają się błędy, wzrasta liczba konfliktów, spada motywacja.

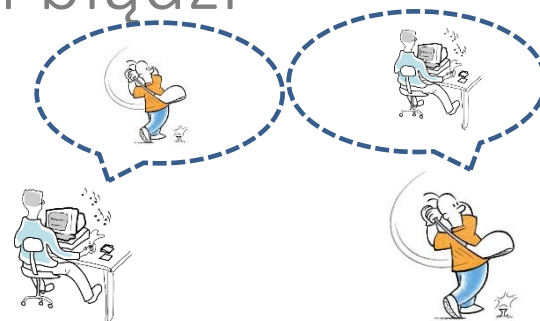
— Brak zaangażowania wpływa na efektywność, ale także na brak innowacji, co często się podkreśla w diagnozach polskiej gospodarki — mówi Katarzyna Szczupał-Vieweg, prezes Staufen Polska, firmy specjalizującej się w innowacjach organizacyjnych i procesowych. [D]

Puls Biznesu, 3 września 2015

Błądzenie umysłu

Przez ile czasu nasz umysł „błądzi”? Ile czasu myślimy o czymś innym niż o tym czym się aktualnie zajmujemy? Np. będąc w pracy myślimy o domu, a będąc w domu myślimy o pracy.

Średnio **połowę czasu** nasz umysł błądzi





ŚRODOWISKO PRACY

Środowisko pracy

P

- **Presja** - na wyniki, efektywność, czas, osobiste osiągnięcia.

P

- **Przeciążenie informacyjne** - ilość nowych informacji jakie dostajemy codziennie często znacznie przekracza nasze zdolności ich przyswojenia.

P

- **Przerywanie zadań** - stało się znakiem firmowym współczesnych czasów, podczas realizacji jednego zadania, dostajemy nowe, codzienna rzeczywistość to wykonywanie wielu zadań jednocześnie, wielozadaniowość (multitasking) jest naszą codziennością.

P

- **Podłączenie** - jesteśmy stale podłączeni do sieci, telefonu, maila, nawet podczas krótkich przerw na lunch czy urlopów. Musimy być stale w gotowości do podjęcia pracy, wykonania pilnego raportu, załatwienia spraw.

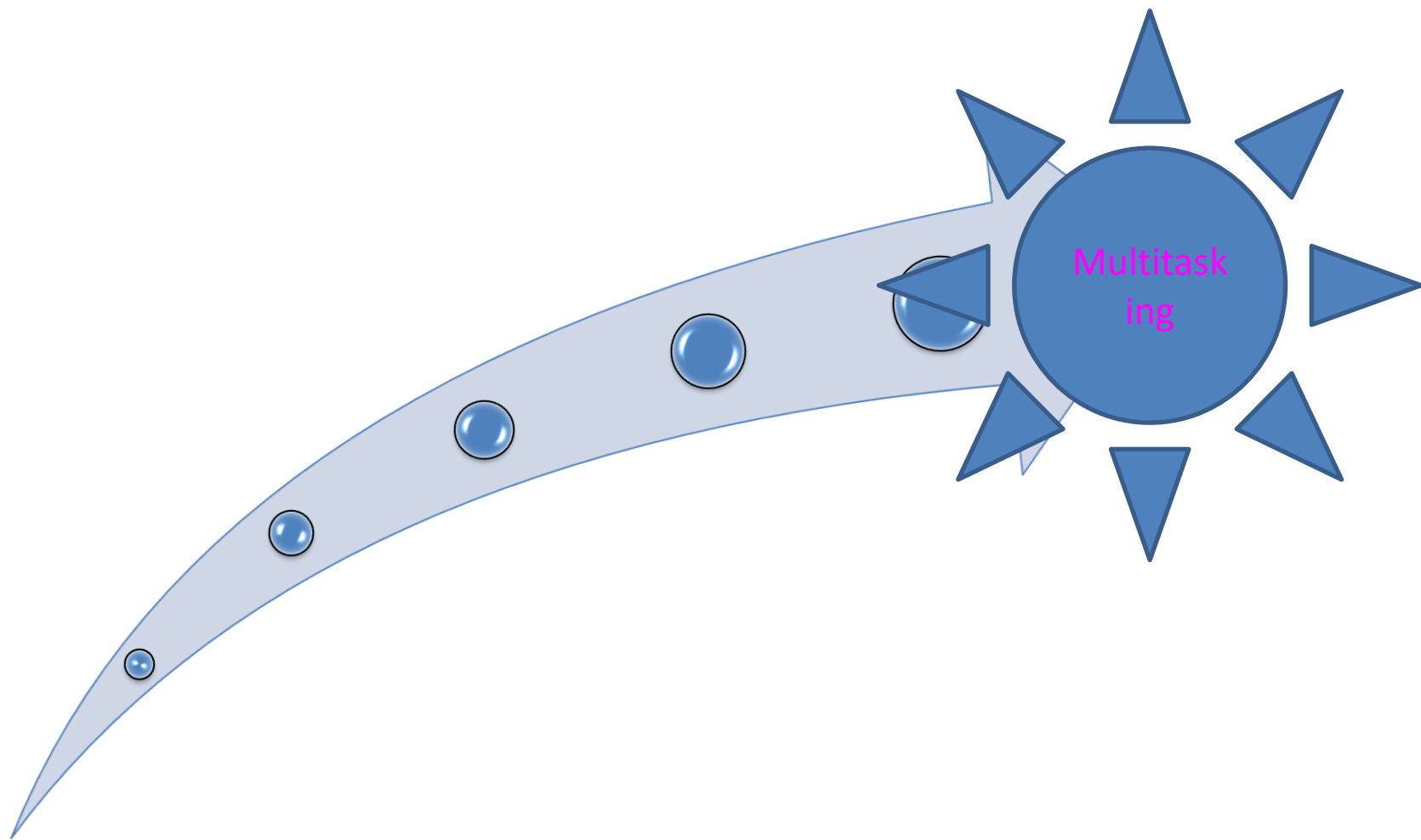
P

- **Pośpiech** - szybkość zmian jakie dzieją się na naszych oczach jest olbrzymia. Chcąc zachować efektywność jesteśmy zmuszeni do pracy często w pośpiechu, "na wczoraj".

P

- **Postęp** - kolejną rzeczą jakiej jesteśmy świadkami to nieustanny rozwój technologii i w związku z tym konieczność ciągłego uczenia się, nadążania za postępem technologicznym., zmieniającymi się potrzebami klientów.

Środowisko pracy



Multitasking





TERAZ DOBRE WIADOMOŚCI 😊

Mindfulness Based Professional Training

Mindfulness – definicja naukowa

Samo regulacja uwagi: świadomość, skoncentrowanie, pełna obecność, pełne zauważanie tego co się dzieje. Zakotwiczenie uwagi w „teraz”, kierowanie uwagi na obiekty takie jak np. obrazy, doznania cielesne (oddech).

Zorientowanie na doświadczanie:

1. Nieocenianie (+ lub -),
2. Nie dążenie do zmiany, aby osiągnąć jakieś cele lub zaspokoić oczekiwania,
3. Akceptacja aktualnej sytuacji, ale nie poprzez rezygnację lub bezwarunkową zgodę, ale unikanie prób zmiany, tego, czego zmienić się nie da,
4. Pozwalanie na odejście myślom, emocjom, doznaniom, kiedy się pojawiają.

Alexandra Michel, Christine Bosch, Miriam Rexroth; Mindfulness as a cognitive–emotional segmentation strategy: An intervention promoting work–life balance; w Journal of Occupational and Organizational Psychology, Volume 87, Issue 4, pages 733–754, December 2014

Mindfulness w działaniu

Zasada pierwsza

- Skup się na tym, co robisz, bądź świadomy dokąd podąża Twoja uwaga.

Zasada druga

- Zwróć świadomie uwagę na to, co Cię rozprasza, zajmij się tym, jeśli trzeba.



Czym mindfulness jest?

- BHP umysłu - zarządzaniem własną uwagą,
- Zyskiwaniem czasu na refleksję i bardziej racjonalne reakcje - tworzeniem przestrzeni do racjonalnych zachowań,
- Podstawową kompetencją menedżerów - metakompetencja.

Mindfulness - metakompetencja

- **Trening umysłu**, a nie poszczególnych kompetencji,
- Tworzy **warunki do rozwoju** innych kompetencji,
- Rozwija **wiele różnych** kompetencji:
 - Podejmowanie decyzji,
 - Radzenie sobie ze stresem,
 - Inteligencja emocjonalna,
 - Postawa etyczna,
 - Kreatywność,
 - Asertywność,
 -

Mindfulness

Mindfulness to przede wszystkim rodzaj postawy życiowej, a nie zestaw technik czy ćwiczeń.



Zmień myślenie

Myśl czasownikami, a nie rzeczownikami. Np. równoważ, zamiast szukać równowagi życie zawodowe/prywatne.



Opróżniaj głowę

Zapisuj pomysły, zadania, sprawy, w dobrze widocznym miejscu i zapominaj o tym.

Opróżniaj swoją głowę z nadmiaru idei, pomysłów, spraw, potrzeb, opinii.

Zauważ ile informacji zbierasz całkowicie bez potrzeby.



eksperymentuj

Zauważ jak sam/sama kreujesz swoją „zajętość”.

Eksperymentuj z poczuciem „mam wszystko, czego mi trzeba”, próby zmiany wynikają z lęku, prób udowodnienia sobie i innym własnej wartości.



Zauważ problemy w swojej głowie

Myślenie o „życiu prywatnym” jako o kolejnym **zadaniu**, np. poprzez wpisy do kalendarza.



Ćwiczenie: Przestań kombinować: Co

robisz, abyś się zrelaksować, jak
wygospodarować więcej czasu na

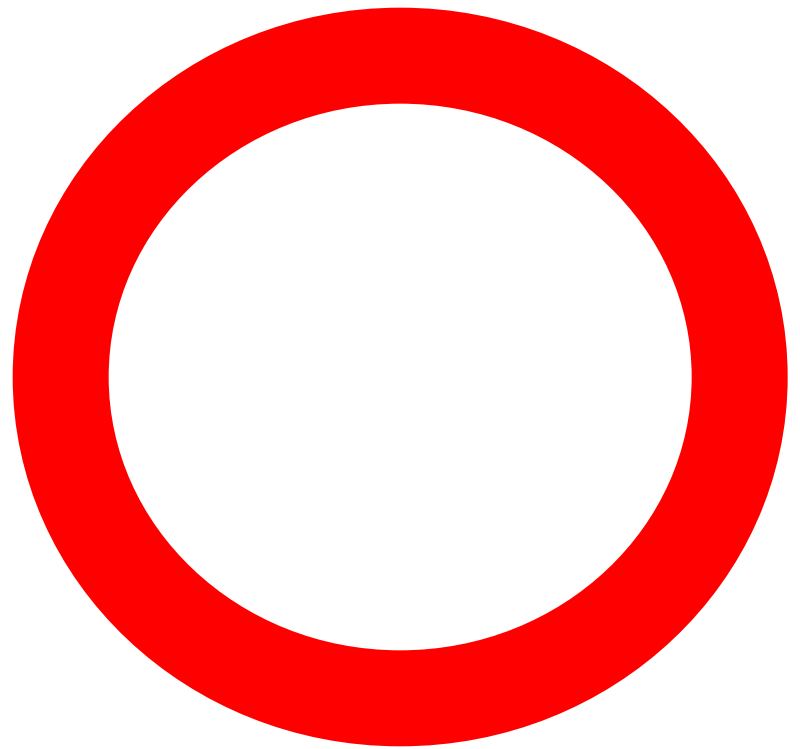
Odkryj kim jesteś

Zauważ jedność tego, kim jesteś: zauważ jak wszystko separuje dwie role (ubrania, zachowania, język). Nie tyle zajmuj się rolami jakie masz odgrywać, ile po prostu ujawniaj swoje prawdziwe „ja” świata.



Czym mindfulness nie jest?

- Praktyką religijną,
- Opróżnianiem umysłu z myśli,
- Techniką relaksacyjną,
- Poszukiwaniem błogości, ezoterycznych stanów.



Efekty mindfulness

- Większa gęstość szarej masy, więcej połączeń neuronalnych
- Wyższa efektywność pracy
- Wyższa jakość życia
- Wyższa satysfakcja z pracy
- Lepsza równowaga życie zawodowe/prywatne
- Wyższa możliwość koncentrowania się
- Niższe koszty emocjonalne pracy

ROI

- Podejmowanie lepszych decyzji – zaoszczędzone koszty (niższe „utopione koszty”),
- Większa kreatywność, lepsza pamięć - 93% uczestników widzi poprawę ,
- Niższa rotacja pracowników (średnio o 35%),
- Wyższy dobrostan – średnio o 41% niższe koszty zdrowotne,
- Wyższa inteligencja emocjonalna – 4 do 12% wyższa efektywność w pracy,
- 70% uczestników zauważa pozytywną zmianę swoich kompetencji myślenia strategicznego,



PRZYKŁADY



Deutsche Bank



Procter & Gamble



HARKER®





Microsoft for Work

Mindfulness in the workplace: how two minutes a day can reduce stress and improve focus



Posted March 5, 2015

f 57 t 102 in 1885

Mindfulness is a hot topic—everyone from Pete Carroll to Ellen DeGeneres is talking about it. The benefits of mindfulness are well documented: decreasing stress, maintaining focus, and better life satisfaction. Now, practitioners are bringing mindfulness principles to the workplace, and the result is increased productivity and a reduction in anxiety—while increasing personal happiness.



Microsoft for Work

A cure for technological distractions in five minutes a day with mindfulness and meditation

Posted June 16, 2015

f 80 t 129 in 736

While the distractions of social media and always-on devices pile up, it's becoming increasingly important for people to unplug and refocus. Workplaces can be circuses of nonstop meetings, endless barrages of email and social networking, and people walking around with their faces stuck in devices.

RELATED: [Mindfulness in the workplace: how two minutes a day can reduce stress and improve focus](#)

And the solution to technology overload may be mindfulness.

Many organizations are [finding that mindfulness works](#): it decreases stress, increases productivity, and helps people form better personal connections. Companies such as Google, Procter & Gamble, Aetna, General Mills, and Target all have meditation rooms. The Seattle Seahawks have a meditation coach, as do other sports teams and entertainment figures, including 50 Cent and Katy Perry. Even the US military is teaching mindfulness techniques to members of the armed services.

If you don't have a mindfulness coach or advocate at your company, you can still practice in the comfort of your office, home, or cubicle. It's easy, and you can see benefits by spending only five minutes a day. Here's how.

Mindfulness is like a workout for your brain.

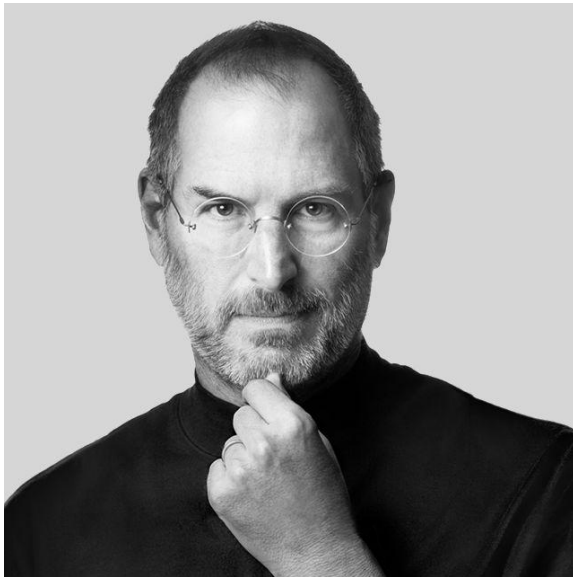
Navy Seals

Mindfulness-Based Mind Fitness Training jak odpowiedź na słabszą umiejętność dostosowywania się do sytuacji po ustaniu stresu. Efekty jakie zaobserwowano u żołnierzy były następujące:

1. Zwiększone tempo bicia serca przed spodziewanym stresem, ale już w trakcie samego zdarzenia stresowego nie zwiększało się. Co ciekawe, szybkość powrotu do normalnego stanu była szybsza niż w grupie kontrolnej.
2. Podobnie szybciej wracało normalne tempo oddychania.
3. Podobnie wydzielanie neuropeptydów wskazujących na stres było niższe.



Apple



A Mindfulness App for Apple Watch

3rd April 2015

Introducing
**One-Moment
Meditation**
for  **WATCH**



Czy MBPT jest trudne?

- Zasada dobrowolności,
- Zasada aktywności uczestnika:
**2 x 10 x 66 - Dwa ćwiczenia po 10 minut
dziennie, przez 66 dni.**
- Indywidualizowane wsparcie,
- Motywacja i inspiracja,
- Proste zadania i ćwiczenia,
trening w niemal każdym
miejscu, w każdym momencie.



PORA – podstawowa technika MBPT

P

- Postawa ciała

O

- Oddech

R

- Rozproszenie

A

- Ad rem „do rzeczy”