

MINDFULNESS PÅ ARBEJDSPLADSEN - Forløb

MBSR (Mindfulness Baseret Stress Reduktion)-forløb tilpasset arbejdspladsen:

MBSR-forløbet er et standardiseret forskningsbaseret program, som bl.a. styrker medarbejdere og leders mentale sundhedsfærdigheder. Færdigheder, der gør, at vi trives bedre og fungerer bedre som mennesker. Forløbets formål og fokus, indhold samt antal og varighed af de enkelte sessioner tilrettelægger vi, så det tager udgangspunkt i jeres hverdag, ønsker og behov.

Et forløb består som udgangspunkt af i alt ti sessioner. Vi starter med en teaser/intro-session, hvor I har mulighed for at afgøre, om mindfulness er noget for jer. Herefter følger ni sessioner, der indeholder øvelser, meditation, dialog, korte oplæg og sparring i forhold til, hvordan I mellem sessionerne kan træne og implementere mindfulness i jeres hverdag. Session 7 adskiller sig herfra idet vi udelukkende træner de øvelser og meditationer, som I har lært igennem forløbet.

I får skriftligt materiale samt adgang til lydfiler med guidede meditationer af forskellig varighed.

Teaser/intro session til Mindfulness på Arbejdspladsen:

Del 1: Vi ser på, hvad mindfulness er, hvad vi træner i mindfulness, hvor mindfulness anvendes i dag: fra US Marines til Erhvervslivet og fra fængsler til Christiansborg.

Hvad viser forskningen om effekten af mindfulnessstræning på arbejdspladsen.

Del 2: Smagsprøver på mindfulness.

Del 3: Mindfulness hos jer + spørgsmål

Session 1: at koble fra autopiloten:

Knap 50% af vores vågne liv er vi ikke tilstede i situationen, vi befinder os i. Vi opererer fra det vi kalder autopiloten. Undersøgelser viser, at når vi ikke er tilstede, hvor vi fysisk befinder os, er vi mere udsatte for stress, vi trives dårligere, præsterer dårligere og de beslutninger, vi træffer er ikke så velovervejede.

Hvordan slipper vi autopilotens tag i os og bliver nærværende i vores liv og hvordan kan vi give slip på myldrende og bekymrende tanker? Det ser vi på i sessionen, hvor I bliver præsenteret for de 4 opmærksomhedsankre og hvordan I kan anvende disse til at skabe nærvær og komme tilstede.

Session 2: perception – at se verden som den er:

Vi oplever verden, situationer, interaktioner og andre mennesker igennem filtre bestående af tidligere erfaringer, humør, antagelser osv., som vi sjældent er bevidste om. Det betyder, at samme situation opfattes forskelligt alt efter personen, den opleves igennem, hvilket ofte er årsag til misforståelser og konflikt.

I denne session sætter vi fokus på perception og hvordan vores tolkninger af situationer og andres handlinger kan give anledning til misforståelser, stress og ubehagelige oplevelser. Samt hvordan vi i større grad kan møde verden som den er, og ikke som vi *tror* den er.

Session 3: glæden i nuet:

At opleve glæde i livet. - Også når livet bøvler og synes svært. Hvad er ingredienserne hertil?

Det ser vi på i session tre og fordyber os i brugen af åndedrættet som et redskab, vi kan anvende til at berolige nervesystemet og opnå et indre gearskifte – også i pressede situationer. Vi ser på, hvordan vi kan slippe sindets tendenser til hele tiden at være et skridt foran. Ved næste møde, samtale, mail, kunde, dag,

måned osv.

Session 4: at håndtere vanskeligheder / tillade det, der er at være som det er:

Selvom vi helst ser os fri for det, er vanskeligheder, situationer, der stresser os (stressorer) og ubehag en uundgåelig del af livet.

I denne session ser vi på, hvad stressorer og vores stressrespons er, hvordan vi kan møde ubehag, irritation og fysiske smerter ol. uden, at det overmander os, men så vi skaber en mere hensigtsmæssig måde at relatere til det på.

Session 5: stress:

Der findes to former for stress: den akutte og den kroniske stress. Vi ser på, hvordan vi trods belastende situationer i livet, kan bevare en fornemmelse af indre balance selv om der er tumult i den indre og/eller ydre verden.

Vi ser på, hvordan vi helt konkret kan anvende mindfulness til at håndtere og reducere stress og hvordan det er muligt at respondere mere hensigtsmæssigt i belastningssituationer/når vi oplever stress.

Session 6: tanker er ikke fakta:

Alene tanken om en kommende vanskelig samtale, kan give os ondt i maven. Tanker er ikke todfrie; de sætter deres spor i os og påvirker, hvordan vi er i og møder omverdenen, os selv og andre.

I denne session ser vi på, hvad tanker er og hvordan vi kan forholde os mere hensigtsmæssigt til dem, så de ikke får lov at sætte dagsordenen for vores adfærd samt vores mentale og følelsesmæssige trivsel.

Session 7: fordybelse i mindfulness:

I denne session får I mulighed for at koble fra hverdagen for en stund og fordybe jer i de øvelser og meditationer vi har lært gennem forløbet. En session i stilhed, kun med min guidning.

Session 8: kommunikation / stress i relationer:

Lige så stor en kilde andre mennesker kan være til glæde, mening og samhørighed, lige så stor en kilde kan andre mennesker være til stress, bekymringer og gnidninger. Både på job og privat.

I denne session ser vi nærmere på kommunikation; hvordan vi kan kommunikere mindfuldt og hvad en nærværende kontakt til os selv og andre betyder for vores evne til empati.

Session 9: slutningen på begyndelsen:

Vi samler op på hele forløbet og ser på planer og strategier for jeres mindfulness praksis den kommende tid. Inspiration til at fastholde den praksis I har startet og hvordan I fastholder den.

Opsamlings-session med tovholder/ledelse (uden beregning):

Vi evaluerer forløbet og ser på udbyttet samt hvordan I fremover kan motivere og skabe rammer, der støtter medarbejderne i at integrere mindfulness i hverdagen samt i at fastholde mindfulnessstræningen.