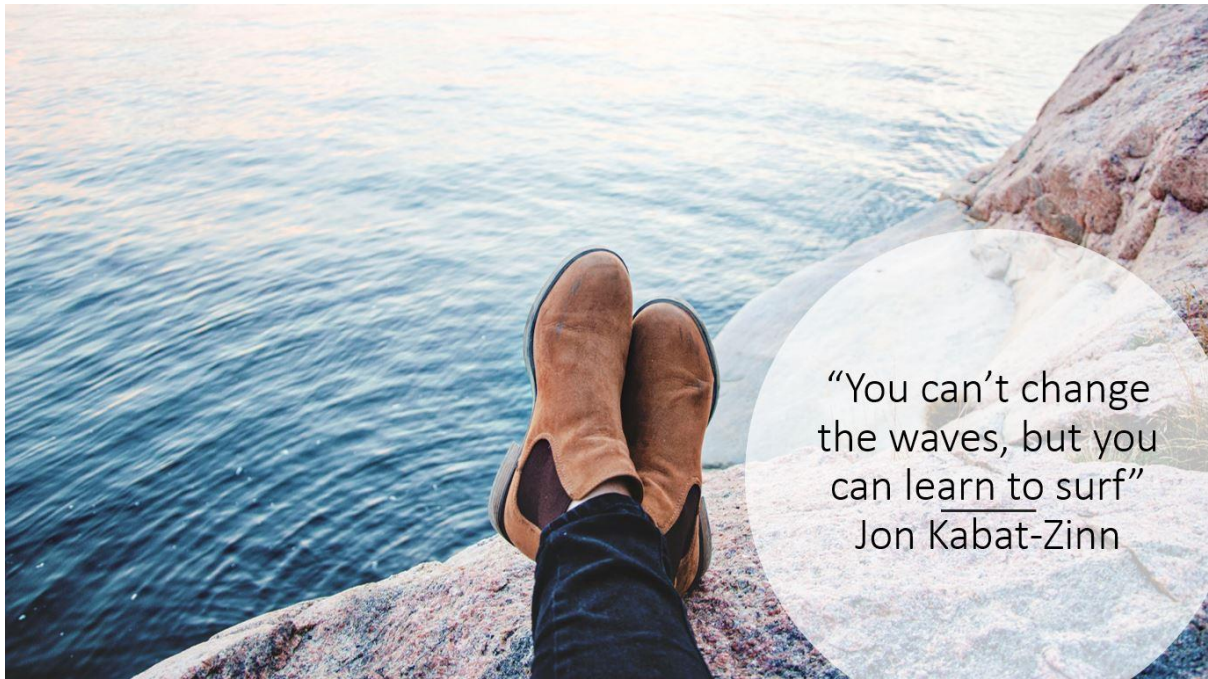




"You can't change
the waves, but you
can learn to surf"
Jon Kabat-Zinn

Guide

til Mindfulness

i virksomheder

**Mindfulness - en vej til mentalt sunde medarbejdere
med mere arbejdsglæde og mindre stress.**

"Mellem stimuli og respons ligger friheden til at vælge" Viktor Frankl

Denne guide er til dig, der er nysgerrig efter at vide mere om, hvad mindfulness er og hvordan det kan skabe resultater i en virksomhedssammenhæng.

Det er også en guide, der kan give dig inspiration til, hvordan du kan implementere mindfulness i din virksomhed.

Indholdsfortegnelse

Mindfulness – Rødderne.....	Side 4
Mindfulness – Hvad er det egentlig?.....	Side 4
Mindfulness – Hvad får du ud af det?.....	Side 5
Mindfulness i virksomheder – Hvorfor?.....	Side 6
Mindfulness – Hvad fortæller forskningen os?.....	Side 7
7-trins guide til implementering af mindfulness.....	Side 9
1. Viden.....	Side 10
2. Formål.....	Side 11
3. Overvejelser.....	Side 11
4. Ressourcer.....	Side 12
5. Implementering.....	Side 13
6. Resultater.....	Side 14
7. En ny vane.....	Side 15
Om Mindful at Work.....	Side 16
Referencer.....	Side 18

♥ Mindfulness - Rødderne

Mindfulness har sine rødder i buddhismen og har eksisteret i over 2500 år. Men det er igennem de sidste 40 år, at mindfulness for alvor er blevet udbredt i den vestlige verden. Mindfulness er blevet et "værktøj", som helt almindelige mennesker, uden nogen religiøs tilknytning, har gavn af.

Den helt store drivkraft for udbredelsen af mindfulness har været, og er stadig, Jon Kabat-Zinn. Han startede MBSR mindfulnesskurser (MBSR = mindfulness based stress reduction) på University of Massachusetts Medical School tilbage i 1979. Det som gjorde hans indsats unik var, at han kobledes forskningen sammen med mindfulness. Det betyder, at vi i dag har beviser for, at mindfulness har en effekt i forhold til stressreduktion og øget arbejdsglæde.

Herhjemme blev Dansk Center For Mindfulness oprettet i 2013 på Aarhus Universitet med støtte fra TrygFonden. Dansk Center for Mindfulness gør en stor indsats for at udbrede mindfulness i Danmark, bl.a. ved at forske i mental sundhed og uddanne mindfulnessinstruktører.

♥ Mindfulness – Hvad er det egentlig?

Mindfulness handler om, at du er tilstede i nu'et med et vågent og åbent sind. At du har fuld opmærksomhed på det, du beskæftiger dig med lige nu og her. Det handler eksempelvis om, at du lytter til en kollega, uden at du samtidig tænker på dit næste møde.

Dine følelser og tanker ignoreres eller vurderes ikke i mindfulness, de observeres kun. Dermed bliver det lettere at se, hvad der driver dig, at se tankemønstre og at få et billede af, hvordan du reagerer på bl.a. stress og pres. Det handler eksempelvis om, at du neutralt prøver at observere de fornemmelser, der kan opstå i kroppen under en følelsesladet samtale med en kollega. Istedet for at reagere på autopiloten, som ikke altid er lige hensigtsmæssig, så stopper du op et øjeblik og vælger, hvordan du vil respondere i situationen.

Hvordan bliver du så mere mindful? Du gør det samme, som hvis du gerne vil være i fysisk god form, du træner. Når du træner mindfulness, så træner du din opmærksomhed. Først træner du evnen til at holde opmærksomheden et bestemt sted, eksempelvis på åndedrættet eller et sted i kroppen. Så begynder du at bruge den opmærksomhed til at observere de kropslige reaktioner, følelser og tanker du har i alle livets situationer både de behagelige og ubehagelige.

Mindfulnessstræningen består af forskellige øvelser bl.a. meditation, bodyscanning og yoga. Øvelserne er med til at opbygge ro og balance, så du kan tage mindfulness med dig fra "træningslokalet" og ud i hverdagslivet.

♥ Mindfulness - Hvad får du ud af det?

Når du træner mindfulness, kan du opleve en tilstand, hvor du er mere fokuseret og mere til stede. Du får lettere ved at fastholde opmærksomheden på en opgave og i en samtale. Du kan nemmere håndtere og komme dig ovenpå stressende situationer. Du får nemmere ved at se forskellige alternativer og bliver mere kreativ, når du bruger dit åbne og nysgerrige sind. Du bliver også bedre til at indgå i en positiv relation til andre og ikke mindst til dig selv.

Med mindfulnessstræning kan du opnå følgende:

- ♥ Øget fokus
- ♥ Mindre stress
- ♥ Større selvindsigt
- ♥ Bedre humør
- ♥ Bedre relationer
- ♥ Øget kreativitet



♥ Mindfulness i virksomheder – Hvorfor?

Virksomheder og deres medarbejdere er udfordret på mange områder:

- ♥ Hver dag er der nye avisartikler der dokumenterer, at stressudfordringen bliver større og større, og lige nu er der 430.000 danskere, der oplever daglige symptomer på stress og 500.000 der føler sig udrændt på jobbet. (kilde: stressforeningen.dk)
- ♥ Vores fokus/koncentration er under pres. De fleste har en hektisk og kompleks arbejdsdag med masser af afbrydelser fra møder, emails og sociale medier. Oveni vandrer vores tanker hele tiden væk fra opgaven, der er foran os. Vi tænker istedet på det, der gik galt i går eller lægger planer for en fremtid, vi alligevel ikke kender. Det går ud over vores præstation, - både kvaliteten af den, men også hastigheden hvormed vi bliver færdige med opgaverne.
- ♥ Arbejdsdagene løber nogle gange med en hastighed, så det kan være svært for os at følge med. Vi kører non stop uden pauser og når dårligt at trække vejret, inden det næste møde starter. Tanker og frustrationer fra sidste møde præger det næste. Vi glemmer at lytte for at forstå, og kommunikationen kører på autopilot. Det går ud over relationerne til vores kollegaer, kunderne og dem derhjemme.

Mindfulness er et bud på at løse de udfordringer, fordi mindfulness forebygger stress, øger vores fokus og hjælper os med at bygge bedre relationer på arbejdspladsen og derhjemme.



Mindfulness henvender sig til alle de virksomheder, der har fokus på deres medarbejders trivsel og mentale sundhed. Virksomheder der ønsker glade medarbejdere, fordi glæden smitter af på kollegaerne, på kunderne og på virksomhedens vækst. Virksomheder der har et realistisk forhold til at stress kan forekomme, men gør en aktiv indsats for at forebygge det. Alle ledere og medarbejdere vil have gavn af mindfulness, fordi det handler om at finde ro, fokus og lære sig selv bedre at kende.

♥ Mindfulness – Hvad fortæller forskningen os?

Interessen for mindfulness og dens effekt vokser for hver dag der går. Det samme gør antallet af forskningsartikler, der dokumenterer mindfulness' positive effekt. Nedenunder finder du 4 forskellige forskningsresultater der viser effekten af mindfulnessstræning og af evnen til at være tilstede i nu'et med al sin opmærksomhed.

Positive forandringer i hjernen og immunsystemet efter mindfulnesskursus

Jon Kabat-Zinn og hjerneforsker Richard Davidson lavede en undersøgelse af raske medarbejdere i et biotech firma. Medarbejderne deltog i et 8 ugers mindfulnesskursus (MBSR kursus). De fik under forløbet målt deres hjerneaktivitet.

Resultaterne af undersøgelsen viste en markant øgning af aktiviteten i den del af hjernen, som er forbundet med en positiv indstilling. Samtidig blev deltagerne mindre nervøse og bekymrede. Undersøgelsen viste også at deltagerne i MBSR programmet dannede flere antistoffer i forbindelse med den influenzavaccine, som de modtog efter programmets afslutning. Læs mere, [klik her](#)

Hvis du vil være mest muligt lykkelig, så bliv i nu'et

Harvard forskerne Matthew Killingsworth og Daniel Gilbert ville undersøge, om menneskers tankevandring væk fra nu'et har nogen indflydelse på vores lykkefølelse. For at lave undersøgelsen, fik de lavet en iPhone App der hedder "Track Your Happiness". App'en kontaktede deltagerne på vilkårlige tidspunkter af døgnet og spurgte dem:

- 1. Hvordan har du det lige nu?*
- 2. Hvad laver du?*
- 3. Tænker du på noget andet, end det du laver lige nu? (Hvis ja, blev de spurgt om det de tænkte på var behageligt, ubehageligt eller neutralt.)*

Resultatet af undersøgelsen viste at:

- ♥ 47% af tiden vandrer vores tanker væk fra det, vi laver lige nu*
- ♥ Vi er mindre lykkelige, når vores tanker vandrer, end når vi er i nu'et*
- ♥ Når tankerne vandrer, er det oftest ubehagelige ting vi tænker på, og det gør os meget mindre lykkelige. Når vi har neutrale tanker, er vi også væsentlig mindre lykkelige. Selvom vores tanker er behagelige, er vi stadig en smule mindre lykkelige end hvis vores tanker er i nu'et.*

Konklusionen er altså at hvis du vil være mest muligt lykkelig, så skal du have fokus på nuet, for ifølge undersøgelsen er et vandrende sind et ulykkeligt sind. Se TED Talk om forsøget, [klik her](#)

Meditation får dig til at træffe rationelle beslutninger

Mindfulness meditation kan gøre os bedre til at styre vores følelser, og det får os til at handle mere rationelt. Ifølge den danske hjerneforsker Ulrich Kirk, kan man ved hjælp af mindfulness meditation blive bedre til at træffe rationelle økonomiske beslutninger, fordi man med træning i mindfulness er i stand til at afkoble negative følelser, og man kan derigennem øge kapaciteten i det område i hjernen, der danner grundlag for beslutningstagning.

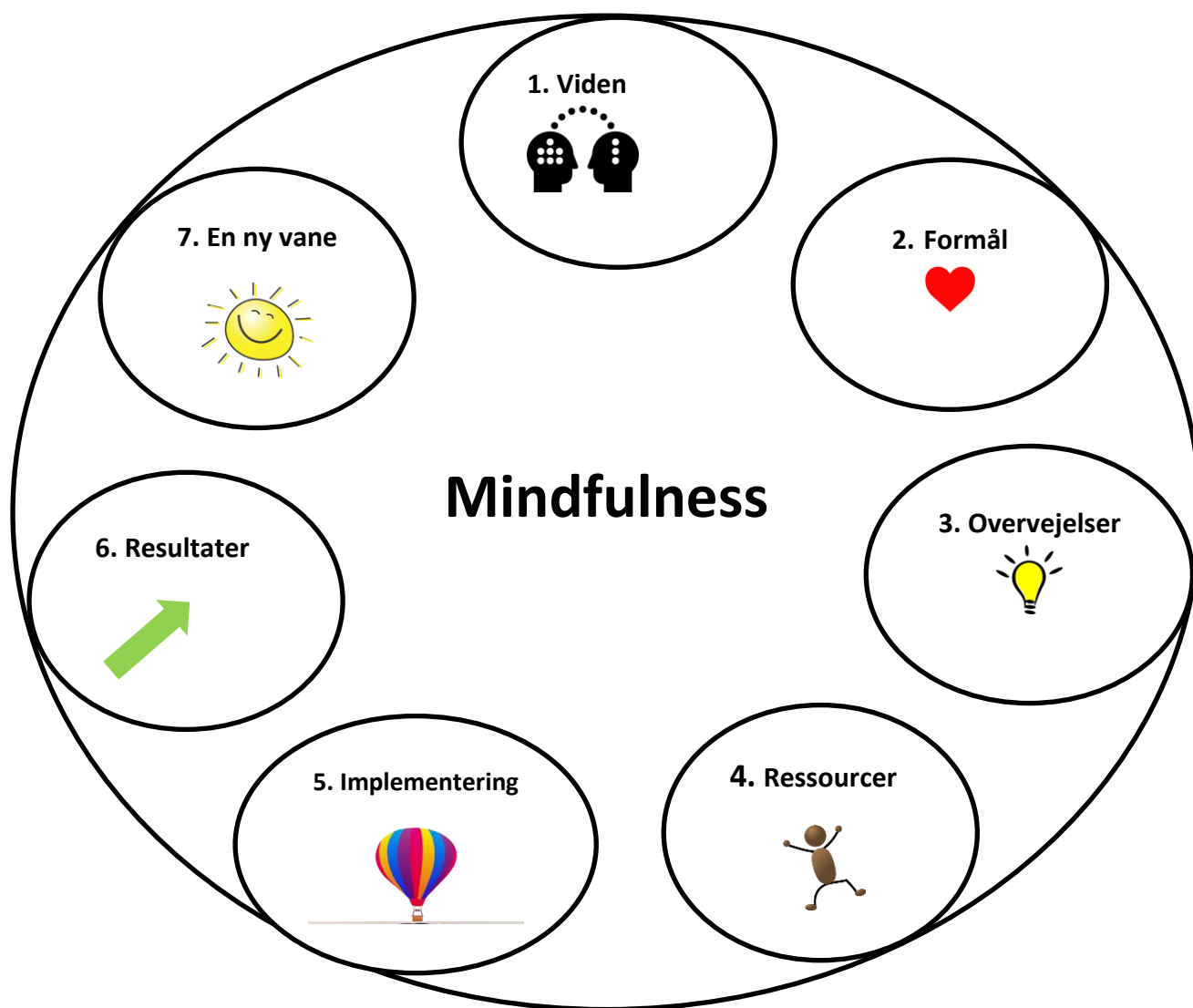
I en undersøgelse rekrutterede Kirk og hans amerikanske kollegaer både folk med og uden træning i mindfulness meditation til deltagelse i et hjernescanningsstudie. Forskerne fulgte aktiviteten i testpersonernes hjerne, imens de spillede Ultimatum Game. Læs mere, [klik her](#)

Hjerneforsker David Richardson og Psykolog/Forfatter Daniel Goleman har gennemgået den nuværende forskning, der findes omkring meditation & mindfulness. De ville finde ud af sandheden om, hvad det kan hjælpe os med. Nedenunder er listet nogle af konklusionerne fra deres bog "Altered Traits" som udkom i 2017:

- ♥ *Dæmpet aktivitet i amygdala (hjernens vagthund i stressede situationer) efter deltagelse i MBSR mindfulnesskursus*
- ♥ *Styrkelses af hjernens evne til at fokusere på én ting ad gangen og ignorere distraktioner, efter deltagelse i MBSR mindfulnesskursus*
- ♥ *Efter kun 2 ugers Mindfulness praksis er der bedre fokus, mindre tankevandring og øget arbejdshukommelse*
- ♥ *Meditation forsinker hjernens normale indsvinding med alderen. I en alder af 50 år har erfarne meditatorer hjerner, der er 7,5 år yngre*
- ♥ *Mindfulness kan hjælpe i behandlingen af depression, angst og smerte, på samme niveau som medicin, dog uden bivirkninger.*
- ♥ *Efter afsluttet MBSR kursus rapporterede deltagere mindre social angst*
- ♥ *3 måneders intensiv praksis af mindfulness og compassion meditation resulterede i øget telomerase aktivitet. (Telomerase = enzym der forsinker aldring)*

♥ Guide til implementering af mindfulness

Nu har du forhåbentlig fået en god ide om hvad mindfulness er, og hvorfor det kan være relevant i en virksomhedssammenhæng. Nu er spørgsmålet så, hvordan kommer du i gang? Herunder følger en 7-trins guide, der giver dig inspiration til at implementere mindfulness i din virksomhed.



1. Mere viden



Første skridt på rejsen er at finde ud af mere omkring mindfulness. Hvad er det, og hvad kan det gøre for min virksomhed?

For at overføre viden om mindfulness til de relevante beslutningstagere og interessenter i din virksomhed, kunne følgende model følges:

1. Ledelsen inviteres til et informationsmøde, hvor jeg kommer og fortæller om mindfulness, og hvad det betyder for dine medarbejdere. Jeg fortæller desuden om de mulige former for kursusforløb.
2. Derefter inviteres en bredere kreds af medarbejdere til et fyraftensmøde om mindfulness. Jeg fortæller om hvilken betydning et mindfulnesskursus har for deltagerne, og de prøver desuden nogle mindfulnessøvelser på egen krop.

Samtidig med ovenstående mødeaktiviteter er der også mulighed for at finde mere viden i litteraturen. I bogen "Mindfulness i organisationer", kan du bl.a finde en liste over de dokumenterede fordele som mindfulness har i virksomheder. Se nedenstående:

Mindfulness i virksomheder – liste over dokumenterede fordele

Dolman & Bond har gennemgået forskning omkring mindfulness i organisationer. I en artikel fra 2011 i The Ashridge Journal opsummerer de følgende dokumenterede effekter ved mindfulness:

- ♥ Færre udgifter i forbindelse med fravær, der skyldes sygdom, skader eller stres
- ♥ Forbedrede kognitive funktioner hos den enkelte – inklusiv forbedret koncentrationsevne, hukommelse, indlæringsevne og kreativitet
- ♥ Forbedret produktivitet og velbehag blandt ansatte
- ♥ Begrænset medarbejder-omsætning og deraf følgende udgifter
- ♥ Forbedret leder/medarbejder forhold og forhold til kunder/interessenter
- ♥ Begrænsede sundhedsforsikringsudgifter for organisationen
- ♥ Et synligt og mere konkret CSR i organisationen
- ♥ Øget jobtilfredshed

Kilde: Mindfulness i Organisationer, Pernille Hippie Brun & Clarissa Corneliussen

Nu har din ledelse og en bredere kreds af medarbejdere fået et godt grundlag af viden, så I kan beslutte jer for at gå videre med mindfulnessinitiativet.

2. Formål

Det næste spørgsmål du kan stille dig selv er. Hvad er formålet med at opstarte en mindfulness indsats på min arbejdsplads? Der kan være forskellige formål og nedenstående er bare nogle forslag, der er helt sikker andre gode begrundelser:

- ♥ Mindfulness er et overordnet initiativ, som vi ønsker at iværksætte, for at øge alle vores medarbejders trivsel og mentale sundhed. Dette sker som et led i vores overordnede sundhedsstrategi.
- ♥ Mindfulness implementeres for udvalgte grupper i vores virksomhed, for at styrke vores medarbejders mentale sundhed, og for at give dem et værktøj til at få mere ro og balance. (Det kunne være et initiativ for ledergruppen eller måske for medarbejdere, der selv søger et værktøj til at øge deres robusthed)
- ♥ Mindfulness iværksættes som et forebyggende initiativ, fordi vores virksomhed står overfor en forandringsproces, som vi forventer vil stresse medarbejderne. (Eksempelvis en fusion med en anden virksomhed.)

3. Overvejelser

For at sikre en succesfuld implementering af mindfulnessinitiativet er der nogle overvejelser, du med fordel kan gøre dig inden, for at komme sikkert i mål. Nedenstående er en række spørgsmål som kan anvendes, måske kan du selv komme i tanke om flere?

- ♥ Hvem i ledelsen skal involveres i forhold til kommunikation?
- ♥ Hvordan passer mindfulness tankegangen ind i vores vision, strategi, værdier og kultur. Kan vi forvente opbakning eller modstand?
- ♥ Skal alle medarbejdere involveres fra start, eller skal vi starte op med et pilotprojekt i et enkelt team eller afdeling?
- ♥ Hvordan sikrer vi at mindfulnessinitiativet ikke opfattes som om, at vi skubber ansvaret for stress over på den enkelte medarbejder?
- ♥ Skal mindfulnessinitiativet integreres i eksisterende udviklingskurser, som vores medarbejdere allerede gennemgår, eller skal det være et selvstændigt initiativ?
- ♥ Hvordan skal mindfulness kommunikeres internt og evt. eksternt i vores virksomhed?

4. Ressourcer

Næste skridt bliver at finde ud af, hvilke ressourcer der er behov for i forhold til at gennemføre et mindfulnessinitiativ. Det drejer sig både om interne ressourcer og eksterne ressourcer.



Interne ressourcer – hvem har vi brug for?

Det er en god ide at have en intern ansvarlig person, som jeg har dialogen med og som har en koordinerende rolle i forhold til gennemførelsen af mindfulnessinitiativet.

Det er også en god ide at have nogle "ambassadører", som kan hjælpe med til at kommunikere om mindfulness internt i virksomheden. Måske var der nogle, som blev begejstrede under fyraftensmødet om mindfulness, og som gerne vil involveres mere? Eller som har afprøvet mindfulness i privatlivet og som gerne vil have det indført.

Kursusfaciliteter – hvor skal mindfulness træningen foregå?

Har du et lokale internt, der kan anvendes for at holde omkostninger og rejsetid nede eller har du behov for at gøre det eksternt? Hvis det er muligt kan et internt lokale indrettes, så det også udenfor kurstiden kan anvendes til mindfulness meditation, når medarbejderne har brug for det.

5. Implementering

Nu er vi nået til et vigtigt skridt på rejsen – implementering. Hvordan skal mindfulnesskurset implementeres i din virksomhed? Nedenstående er eksempler på forskellige implementeringsscenarier. Måske passer din virksomhed ikke præcist ind i en af kasserne, men forhåbentlig kan scenarierne bruges til inspiration.

Implementeringsscenarier:

Virksomhed 1

Målsætning	Tilgang
Virksomhed med én lokation, der ønsker at implementere mindfulness for medarbejdere, for at give dem et værktøj til at reducere stress og øge arbejdsglæden.	Virksomheden har ikke selv plads til at afholde mindfulnesskurset, men vi har i samarbejde fundet en ekstern lokation i nærheden af arbejdspladsen. Mindfulnesskurset forløber over 8 uger, og der er desuden aftalt 2 opfølgningssessioner som foregår on-line.

Virksomhed 2

Målsætning	Tilgang
Virksomhed med én lokation, som ønsker at implementere mindfulness for at øge sundhed og trivsel for medarbejderne, som et led i deres overordnede sundhedsstrategi.	Virksomheden tilbyder medarbejderne at deltage i en mindfulness inspirationsdag/workshop, hvorefter de har mulighed for at tilmelde sig et mindfulness kursusforløb. Alt er frivilligt. Der er indrettet et stillerum, som medarbejderne frit kan benytte til at træne sammen og iøvrigt lave mindfulnessøvelser efter behov.

Virksomhed 3

Målsætning	Tilgang
Stor virksomhed på flere lokationer. Virksomheden ønsker at tilbyde mindfulnessforløb til alle medarbejdere på alle lokationer. Formålet er at give medarbejderne et værktøj til at øge deres fokus, så de kan arbejde mere effektivt og så de har et redskab til at bygge bedre relationer på arbejdspladsen.	Mindfulnesskurset bliver udbudt fysisk på én lokation. Medarbejdere fra andre lokationer har mulighed for at deltage i en online version af kurset. Online kurset ligger som et fast tilbud i kursuskalenderen, og der er opstart af nyt fysisk kursus hvert kvartal. Virksomheden har desuden oprettet et stillerum, hvor medarbejderne har mulighed for at meditere eller bare tage en pause, når behovet opstår.

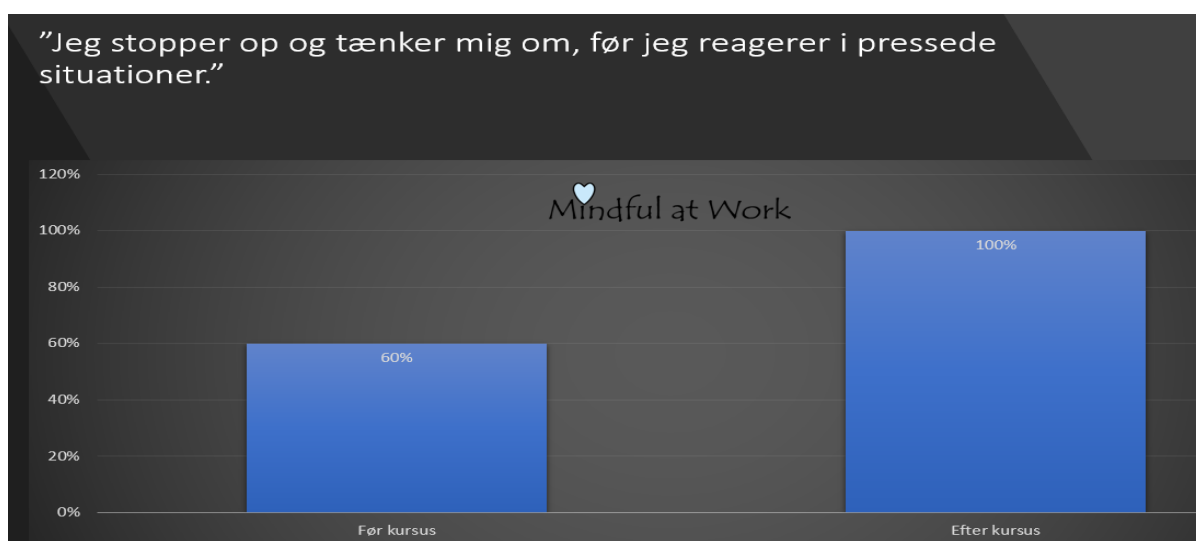
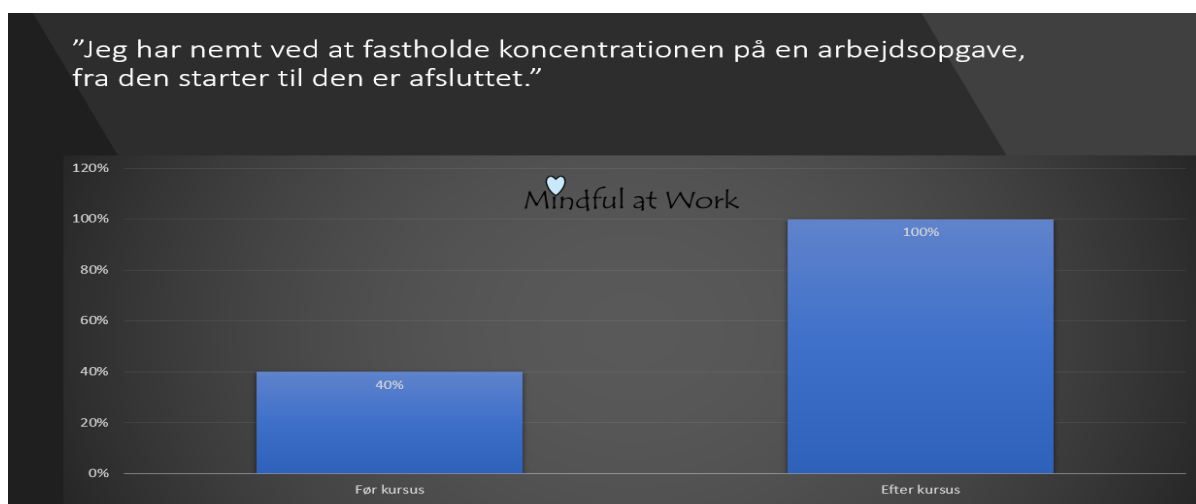
6. Resultater

"Ikke alt der kan tælles tæller. Og ikke alt der tæller kan tælles" Einstein

Selvom mindfulness ikke umiddelbart passer ind i en cost/benefit tankegang, så kan det være vigtigt at måle på effekten af mindfulnessindsatsen. Det skal gøres for at retfærdiggøre budgettet/tiden, der bliver brugt på mindfulness, og for at sikre dets overlevelse i virksomheden på den lange bane.

Evalueringen af mindfulnessindsatsen skal ske i forhold til det i forvejen opstillede formål for den enkelte virksomhed. Der er forskellige parametre du kan måle på og nedenstående er nogle eksempler fra et tidligere kursusforløb i forhold til koncentrationsevne og evnen til at stoppe op i pressede situationer.

Det er et resultat af deltagernes selvevaluering via spørgeskema før og efter kursusdeltagelse.



7. En ny vane

Mange kender fornemmelsen af at have været alene afsted på et rigtig godt kursus med en masse aha-oplevelser, for så at komme hjem i virksomheden og opdage, at alle andre er som før. Ingen forstår det du har gennemlevet, og der går ikke lang tid, før du også selv har glemt det. Det gode spørgsmål er, hvordan får du mindfulness til at leve i virksomheden og blive til en god vane, når instruktøren er taget hjem? Nedenstående er inspiration til måder, du kan hjælpe mindfulness til at leve videre i organisationen.

- ♥ De mindfulnessøvelser, som deltagerne har brugt under kursusforløbet, bliver stillet til rådighed, så dine medarbejdere kan bruge dem, efter at kurset er slut
- ♥ Der aftales opfølgningssessioner
- ♥ De positive resultater af mindfulnesskurset kommunikerer internt i virksomheden for at skabe interesse overfor de medarbejdere, der endnu ikke har deltaget
- ♥ Ledelsen bliver ved med at understrege, at mindfulness skal prioriteres fordi det er vigtigt for den mentale sundhed i virksomheden, og medarbejderne må gerne bruge tid på det
- ♥ Der indrettes et træningslokale, som alle medarbejdere kan benytte til at lave korte mindfulnessøvelser, så de kan opnå ro og balance, når behovet opstår
- ♥ Der aftales evt. en fast dag om ugen, hvor medarbejderne frivilligt kan mødes 10 minutter og lave mindfulnessøvelser sammen.
- ♥ Mindfulness introduceres til alle nye medarbejdere i deres introforløb.

Nu har du forhåbentlig både viden om hvad mindfulness er, og fået inspiration til hvordan din virksomhed kan komme i gang. Så er du klar til at springe ud i det? 😊

”Vær opmærksom på dine tanker – de bliver til ord.

Vær opmærksom på dine ord – de bliver til handlinger.

Vær opmærksom på dine handlinger – de bliver til vaner.

Vær opmærksom på dine vaner – de former dit liv”

Ukendt

Om Mindful at Work

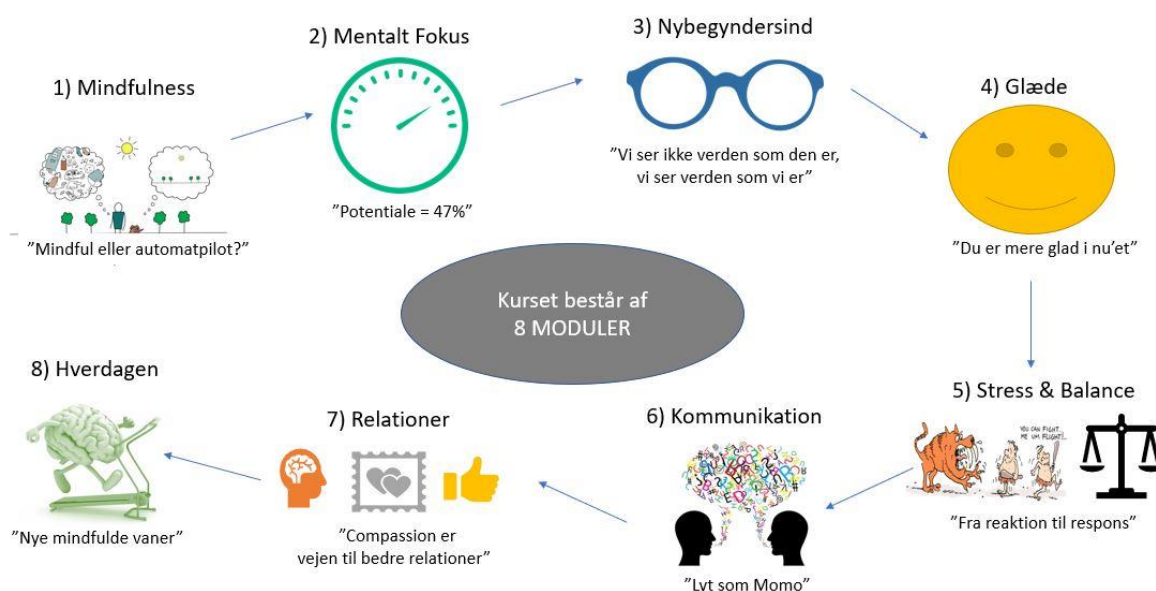
Mindful at Work's vision er at bidrage til mere opmærksomme arbejdspladser, med mere arbejdsglæde og mindre stress. Mindful at Work tilbyder mindfulness foredrag, workshops og Mindful at Work kursus.

Om Mindful at Work kurset

Mindful at Work kurset består af 8 moduler. Kurset kan afholdes over 4, 6 eller 8 uger og afholdes som traditionel klasseundervisning eller online on-demand.

Kurset består af praktiske mindfulness øvelser som meditation, body scan og yoga. Desuden bliver følgende temaer gennemgået:

- ♥ Modul 1 - Hvad er mindfulness og hvorfor er det relevant på en arbejdsplads?
- ♥ Modul 2 - Mentalt fokus - Hvordan styrker vi det og bliver opmærksomme på hvad der distraherer os?
- ♥ Modul 3 - Nybegyndersindet - Hvordan bringer vi det i spil overfor opgaver, kollegaer og forandringer?
- ♥ Modul 4 - Glæde - Hvorfor findes glæden i nuet og hvad gør os glade på arbejdet?
- ♥ Modul 5 - Stress - Hvad er stress og hvordan kan vi bruge mindfulde pauser til at holde den mentale balance?
- ♥ Modul 6 - Kommunikation - Hvad sker der hvis vi virkelig begynder at lytte?
- ♥ Modul 7 - Relationer - Hvordan kan compassion hjælpe os til at skabe bedre relationer?
- ♥ Modul 8 - Mindfulness i hverdagen - Hvordan bliver mindfulness til en god vane?



Du kan læse mere om kurset på hjemmesiden www.mindfulatwork.dk/kurser

Min baggrund

Jeg er uddannet MBSR mindfulnessinstruktør fra Dansk Center For Mindfulness, Aarhus Universitet. Jeg har mediteret siden 2005 og er selv en passioneret mindfulnessudøver med en daglig mindfulnesspraksis.

Før jeg startede Mindful at Work har jeg arbejdet 16 år i IT branchen i Danmark og Schweiz. Jeg har primært arbejdet med undervisning af medarbejdere og implementering af interne projekter. Jeg har desuden opbygget og implementeret et on-boarding kursus, som jeg havde glæden af at føre over 300 medarbejdere fra hele Europa igennem.

Mindful at Work i nyhederne:

18 | Tema: Sundhed på jobbet

Helle gør medarbejdere mindful på jobbet

Mindre stress og mere arbejdsglæde er målet for Helle Iversen og hendes virksomhed Mindful at work.

MINDFULNESS
Christina Frederiksen
christino@erhvervsplus.dk

AARHUS: Mindfulness kan både bruges i privatlivet og på arbejdet, og det er især på jobbet, at Helle Iversen vil hjælpe dig til at få en bedre hverdag.

Hun er uddannet mindfulnessinstruktør fra Dansk Center for Mindfulness på Aarhus Universitet og etablerede sidste år virksomheden Mindful at Work.

- Mit mål er at hjælpe virksomheder med at reducere stress og øge arbejdsglæden. Det vil jeg gøre ved at give medarbejderne værktøjer til at øge den mentale ro, så de kan arbejde fokuseret på deres opgaver og være nærværende overfor kunder og kollegaer. Når man er stresset, og tankerne kører på højtryk, er det svært at være nærværende over for andre mennesker, siger Helle Iversen.

Oprindeligt har hun en baggrund i it-branchen og har tidligere arbejdet hos Citrix i både København og Schweiz, hvor hun var ansvarlig for det europæiske on-boarding kursus for nye medarbejdere. Det var også i den forbindelse, at hun i 2005 var på sit første meditationskursus.

- Jeg blev så begejstret, at jeg bookede instruktøren i en weekend og tog venner og familie med, siger Helle Iversen.

I 2013 blev hun mor til tvillinger og på grund af familie- og omstændigheder flyttede hun i 2014 tilbage til Aarhus. I 2015 fik hun så konstateret kræft i blindtarmen, og efter en lang sygeorlov blev hun fyret.

Man kan derfor godt påstå, at det var en periode, hvor Helle Iversen havde brug for at finde et ekstra overskud. Her fandt hun støtte i mindfulness. Og nu er hun altså sprunget ud som selvstændig.

Virksomhedens behov
- Jeg har altid haft en iværksætter i maven, men jeg har ikke lige vidst, hvad jeg skulle være iværksætter indenfor. Men så besluttede jeg at tage en uddannelse i mindfulness, som jeg selv har haft meget glæde af, og i 2018 blev jeg færdig, siger Helle Iversen, der hurtigt fandt ud af, at hendes målgruppe skulle være erhvervslivet, som hun kender så godt.

Derfor tilrettelægger hun forskellige kurser, der kan passe ind i en virksomheds behov.

- Jeg laver foredrag, workshops og kursusforløb. På en workshop mødes man tre timer, mens et kursusforløb løber over en længere periode. Her er det vigtigt, at der mellem forløbene er tid til, at man får trænet øvelserne, siger Helle Iversen.

Selv bruger hun også mindfulness i hverdagen.

- Som iværksætter kan man have mange bekymringer om kunder og indtægt, men med mindfulness handler det om at kunne styre sine tanker.

ikke lige vidst, hvad jeg skulle være iværksætter indenfor. Men så besluttede jeg at tage en uddannelse i mindfulness, som jeg selv har haft meget glæde af, og i 2018 blev jeg færdig, siger Helle Iversen, der hurtigt fandt ud af, at hendes målgruppe skulle være erhvervslivet, som hun kender så godt.

Derfor tilrettelægger hun forskellige kurser, der kan passe ind i en virksomheds behov.

- Jeg laver foredrag, workshops og kursusforløb. På en workshop mødes man tre timer, mens et kursusforløb løber over en længere periode. Her er det vigtigt, at der mellem forløbene er tid til, at man får trænet øvelserne, siger Helle Iversen.

Selv bruger hun også mindfulness i hverdagen.

- Som iværksætter kan man have mange bekymringer om kunder og indtægt, men med mindfulness handler det om at kunne styre sine tanker.

II
Som iværksætter kan man have mange bekymringer om kunder og indtægt, men med mindfulness handler det om at kunne styre sine tanker. Lige meget hvilken storm jeg kommer ud i, ved jeg, at jeg har et værktøj, jeg kan bruge.

HELLE IVERSEN, MINDFULNESSINSTRUKTØR, MINDFUL AT WORK



Helle Iversen har etableret Mindful at work, hvor målgruppen er erhvervslivet. Pressefoto

Lige meget hvilken storm jeg kommer ud i, ved jeg, at jeg har et værktøj, jeg kan bruge, siger Helle Iversen og tilføjer:

- Det giver en ro indeni. Jeg bruger tit en mindfulnessøvelse, inden jeg skal have et vigtigt møde med nye mennesker, det gør mig mere åben og nærværende.

Hun fortæller, at 430.000 danskere har tegn på stress, og at 35.000 er sygemeldte i stress.

- Mit kursus har fokus på at forebygge stress og øge arbejdsglæden på arbejdspladsen, slutter hun.

Referencer

"Mindful at Work kurset er tilrettelagt så det er meget nemt at overføre og implementere de gode pointer på arbejdspladsen. For mig har det været en livsforandrende metode til at etablere en helt ny og afsmittende måde at være både leder og medarbejder på."

Katja Vahl - Marketing Manager - Air Greenland

"For mig har mindfulness altid været et værktøj i forhold til stress, men i løbet af kurset lærte jeg, hvordan mindfulness også kan bruges til at styrke koncentration, kommunikation & performance. På blot 4 uger har jeg allerede fået en bedre evne til at koncentrere mig i en omskiftelig arbejdsdag."

Software Engineer - Jakob Klein Petersen – Terma

Avisartikel om mindfulness forløb hos GF Forsikring:

- Vi er blevet bedre til at singletaske

Et forløb i mindfulness har gjort GF Forsikring bedre til at holde en enkelt bold i luften.

MINDFULNESS
Christina Frederiksen
christina@erhvervsplus.dk

AARHUS: Hos GF Forsikring i Aarhus har afdelingsdirektør Thomas Prægler for nylig fået øjnene op for mindfulness. Det er især takket være Helle Iversen og Mindful at work.

- Vi har ad flere omgange tænkt, at det kunne være spændende at gøre brug af mindfulness. Men vi har ikke kunnet finde det rigtige tilbud, før vi fandt Helle. Hendes tilgang er anderledes. Hvor mindfulness tit er noget, der har med personlig udvikling at gøre, går Helle anderledes til værks. Hos hende bliver mindfulness arbejdsrelateret. Hun var dygtig til at analysere os som arbejdsplads, og vi følte, at forløbet med hende var ekstremt nærværende, siger Thomas Prægler, der synes, at forløbet med Mindful at work har gjort ham bedre til at høre, hvad hans medarbejdere siger - og ikke siger.

- Jeg deltager som en leder, der gerne vil forstå, hvad det er for nogle signaler, mine medarbejdere sender. Hvad siger de mellem linjerne, og hvordan kan jeg blive bedre til at forstå alt det, der ikke

Helle Iversen havde lavet en parkeringsplads til medarbejdernes mobiltelefoner for at sikre fuldt fokus, da hun var på besøg hos GF Forsikring. Pressefoto

bliver sat ord på, siger Prægler. Derudover har han også fået hjælp af Helle Iversen til at gøre sin egen og medarbejdernes arbejdsdag mere overskuelig.

- Jeg havde brug for at styrke mine medarbejdere. Jeg har fået redskaber til, hvordan jeg gør det mere simpelt at gå på arbejde. Hvordan vi singletaske frem for at multitaske. På en arbejdsdag springer man jo som regel fra det ene til det andet til det tredje hele tiden. Nu har vi i stedet fået et fælles

sprog om, hvordan vi singletaske, forklarer Thomas Prægler og fortsætter:

- I hverdagen har vi fået nogle helt konkrete øvelser. For eksempel kan man lave en bodyscan, hvor man lige tager 10 minutter til at komme i kontakt med sin krop og få styr på sin vejtrækning. Vi arbejder jo i hovedet i vores job, så det er vigtigt, at man bruger noget tid på at komme i balance og trække vejret.

Forløbet med Mindful at work har for medarbejderne

og tætttere samarbejde, fortæller Thomas Prægler.

Det er planen, at GF Forsikring skal mødes til et forløb med Helle Iversen igen til efteråret.

- Vi skal flytte i nye lokaler, og det vil være et godt tidspunkt at tage et forløb mere.

Sådan så det ud, da GF Forsikring havde besøg af Helle Iversen. Pressefoto

Hos GF Forsikring være frivilligt at deltage i, men Thomas Prægler har dog ønsket, at hans medarbejdere skulle deltage første gang.

- Nogle har været skeptiske, men det har endt med, at alle har deltaget i hele forløbet, og det har givet os større trivsel

og tætttere samarbejde, fortæller Thomas Prægler.

Det er planen, at GF Forsikring skal mødes til et forløb med Helle Iversen igen til efteråret.

- Vi skal flytte i nye lokaler, og det vil være et godt tidspunkt at tage et forløb mere.

Det er jo især ved forandring, at man har brug for balance, siger Thomas Prægler.



Helle Iversen, ejer af Mindful at Work, www.mindfulatwork.dk