

## *Mindfulness och företaget*

Under årtionden har mycket gjorts i det yttre för att höja produktiviteten, och samtidigt; data-utecklingen till trots - ökar stressen. För att ytterligare öka prestationsnivån och samtidigt reducera stress, återstår att ge företagets viktigaste resurs, individens hjärnkraft möjligheter att användas optimalt.

**Mindfulness** tar fasta på hur den inre processen i den anställde påverkar beteende och funktion. I vilken grad används förmågan till koncentrerad uppmärksamhet i arbetsuppgifter och kommunikation? Hur kan stelbenta, dömande attityder minskas för att släppa fram den öppenhet, lyssnande och lärande som krävs för innovation och problemlösning?

Produktivitetsförluster kommer ofta av hur den anställde tänker och känner; vilket bl a resulterar i negativt yttre socialt beteende och oförmåga att tänka klart.

Exempel på detta kan vara: *En chefs emotionella instabilitet gör honom till en obehaglig person att rapportera till, vilket leder till att dåliga nyheter ej kommer fram, samt fel beslut fattas. Eller: Ett chefsämne som är fast i tvångsmässig multitasking och mestadels gör flera saker samtidigt, gör henne splittrad vid möten. Hon missar viktig information, kollegor känner sig inte respekterade, beslutsfattande tar tid och det är fördyrande. Dessutom missar hon chansen till befordran.*

Att hjälpa anställda till en optimering av ett balanserat inre och ge möjligheter till mental tillväxt; ökar produktiviteten - och har därför hos många framgångsrika företag blivit en central ledningsgrupps-fråga.

Mindfulness är den metod som ökar den så viktiga förmågan till uppmärksamhet och fokus, både i det inre och yttre. På så vis möjliggörs ett effektivt handlande och samarbete. Koncentrations- samt minnesförmågan ökar och en snabbare återhämtning efter stress sker. Många anställda, bl a chefer, berättar också hur mindfulness-träning gett bättre välbefinnande, sömn och t o m blodtryck.

**På Google** är mindfulness en del av intern-utbildningen, och där har man tagit fasta på att metoden är vetenskapligt baserad. Google medarbetarna får ta del av senaste rönen inom bl a hjärnforskning. Neuroplasticitet handlar om hjärnans förmåga att "koppla om" gamla strukturer, och hur vi själva kan medverka i denna process. Negativa mönster kan brytas och nya mer produktiva uppstår.

De högpresterande Google-anställda får systematiskt lära sig hantera exempelvis svår kommunikation; uppmärksamhet är en hörnsten i relationer och dess kvalitét. Effekten har varit att man reagerar mindre och agerar istället mer konstruktivt - möten har därför blivit mer avspända. Mindre stress och sjukskrivningar, samt bättre hälsa - är också resultatet.

**Vikten av fokusering** och bibehållen uppmärksamhet är en del av österländsk

kulturtradition - varifrån mindfulness kommer. Det skapar den lika nödvändiga som stabila grund som krävs för att kunna förstå och värdera komplexa sammanhang. Sådant fokus tränas bl a genom meditation och lär oss "se" sambandet mellan tankar, känslor och beteende. Även vid tung arbetsbelastning ges vi möjlighet att behålla centrering och balans. Forskning visar också att felprocenten vid intensivt arbete framför datorn - dramatiskt minskar.

Koncentration och att se klart är numera produktivitetens hjärta och distraktion avbryter det kreativa flödet, som tar tid att återvinna, samt dränerar energi och produktivitet. Mindfulness öppnar också upp vår förmåga att släppa förutfattade meningar, se fler alternativ, helheten och fatta rätt beslut - även under tidspress.

Kapitalismens fader Adam Smith förordade indirekt mindfulness när han konstaterade: *"Vi måste bli opartiska iakttagare av vår egen karaktär och uppträdande."* Den opartiska iakttagaren är den delen av dig som med distans observerar ditt beteende; detta möjliggörs genom mindfulness-träning. Den hjälper den anställde att separera sina tankar och känslor från sina handlingar. Att kunna bevittna inre emotionella reaktioner och tankar utan att nödvändigtvis agera ut dem, leder till ett mer konstruktivt beteende och därigenom effektivitet.

Mindfulness fostrar också ett mer positivt tänkande, där möjligheter, risktagande och förändringsbenägenhet ryms. Detta i skarp kontrast till en attityd av stelbent dömande och fasthållande vid tankar, ideer, som motverkar nytänkande, kreativt och nära samarbete. Anställda vittnar om hur relativt lätt ett attityd-skifte kan ske som ger större kontroll och självförtroende - vilket skapar avsevärt bättre resultat.

**Uppmärksamhet** är kopplad till hjärnans sk prefrontala cortex i pannan. I USA där nu mindfulness sedan 30 år använts, kallas området "den inre VD:n". Forskning vid Harvard Medical School har funnit att det går att stärka genom systematisk träning (på samma sätt som en muskel), och när den här delen förstärks ökar förmågan till; koncentration; se sammanhang; lära och ta beslut. På Google jämför man mindfulness-träningen med att gym-pass..

Röster efter mindfulness-kurs:

*" Kursen förstärkte fundamentalt min förmåga att handskas med motsägelser, förändring och dagens olika utmaningar, och jag är närmare mina medarbetare."*

Schäetle Zurich Financial Services

*" Meditation har blivit den femtonde klubban i min golfbag."*

Morrow pensionerad affärsman

*" Kursen och min meditation har sedan dess, hjälpt mig att hantera varje dag med större lugn och med klarare prioritet."*

Dulany styrelseordförande