

Lean Ísland - ráðstefna í Hörpu 5. apríl 2016

## MINDFULNESS

"Hin vísindalega samþykka aðferð til að ná hugaróð og skýrleika í yfir spennu tæknisamfélagi nútímans."  
- THE MAGAZINE -



Ásdís Ólsen (B. Ed. og MA) er aðjunkturvið Háskóla Íslands og reyndur háskólaáhrifari og traðmaður á sviði Mindfulness og jákvæðrar sálfræði. Ásdís er vísindurfræðingur Mindfulness kenningar og brennifyrðingur á sviði Mindful Leadership og Mindfulness á vinnustöðum.

## Skilgreingar á Mindfulness



- Dr. Jon Kabat-Zinn, er frumkvöðullinn

Mindfulness er að vera með athyglina hjá sér og upplifa það sem er að gerast á meðan það er að gerast, án þess að dæma eða taka afstöðu.



- Dr. Shauna Shapiro, er leiðandi á sviði Mindful Leadership í heiminum

Mindfulness er þessi meðvitund sem opnast þegar við veitum athygli í vinsemd og sátt, með opinn og forvitnn huga - og með opið hjarta.



- Dr. Bill George, prófessor við Harvard Business School

Með Mindfulness hættu óþarfa áhyggjur að vefjast fyrir þér, þú őlást þú skýrari sýn og það myndast svigrúm til að næra ástríðuna fyrir starfinu og velvilid og hlýju í garð annarra.

## Mindful Leadership við Harvard háskóla

"Með rannsóknunum síðustu 30 ára höfum við komist að því Mindfulness styrkir persónuleikann (charisma) og eykur framleiðni.

Mindfulness kemur í veg fyrir kulnun og fækka slysum, eykur sköpunargáfu, minni, athygli, jákvætt hugarfar, bættir heilsu og jafnvel langlífi. Þeir sem eru Mindful nýta tækifæri betur og er líklegri til að sjá fyrir og koma í veg fyrir aðsteðjandi vanda."

"Það má færa rök fyrir því, að í flóknum heimi, sé það helsta verkefni leiðtogans að virkja fólk til meðvitundar og efa til dáða."



- Dr. Ellen Langer, 2010. Professor at Harvard University: Harvard Business Review, A Call for Mindful Leadership <https://hbr.org/2010/04/readers-time-to-wake-up/>

## Nýjar þarfir vinnumarkaðar og starfsfólks

- Framleiðslufyrirtæki vs. þekkingarfyrirtæki
- Fólk vill njóta sín í starfi -- leiðtogar eflia fólk til dáða

### Hefðbundin stjórnun ...

- Stjórnunarhlutverkið
- Gera það sem manni er sagt
- Verkefni taka langan tíma
- Kerfi og deildir
- Umbun og refsing
- Formfesta
- Áætlanir
- Rökvisi
- Framleiðni
- Gildi



### Nútíma stjórnun ...

- Leiðtogahlutverkið
- Skapa og hugsa frumlega
- Sprettir
- Verkefni, einstaklingar og teymi
- Hvatning
- Sveigjanleiki
- Ákvarðanir
- Tilfinningagreind
- Sjálfbærni
- Menning



## "Mindfulness byltingin"

Fyrirsögnin í Time vísar til þeirrar vitundarvakningar sem á sér stað hjá nokkrum af öflugustu fyrirtækjum heims, eins og Google, Nike, Apple og Harvard Business School sem hafa innleitt Mindfulness í starfsemi sína.



Í Time segir m.a. að Mindfulness sé vísindalega sönnuð gagný leið til að finna fókus í yfirspennu tæknisamfélagi nútímans ... og öflugasta aðferðin sem þekktist til að til bæta árangur og auka nýsköpun og framleiðni".



Forsíða TIME Magazine, 3 febr. 2014, <http://time.com/4164/the-mindful-revolution/>

## Mindfulness hjá Google "Search Inside Yourself"

Mindful fyrirtækjamenning hjá Google frá 2007 og hefur fyrirtækið aukið árangur sinn á öllum sviðum síðan.

Áhrif á starfsfólk:

- Minni streita
- Skýrari hugur, meira jafnvægi, einbeiting og orka
- Meiri hæfni í ákvarðanatöku og til að leysa verkefni (problem-solving)
- Meiri tilfinningagreind - betri viðbrögð (less reactive)
- Meira andlegt jafnvægi og vellíðan
- Meira heilbrigði - öflugra ónámiskerfi

\* Google "The Best Company to Work for", skr. Fortune og The Great Places to Work Institute.



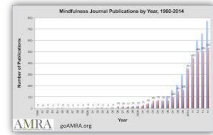
- Helsti ávinningurinn fyrir fyrirtækið
- Betri vitsmunaleg geta starfsmanna - einbeiting, minni og námsgeta.
  - Betri samskipti við samstarfsfólk og viðskiptavini
  - Meiri starfsánægja
  - Meiri framleiðni
  - Minni kostnaður vegna fjarvista og starfsmannaveit

## Mörg hundruð rannsóknir á síðustu árum

Mindfulness er mest rannsakaða viðfangsefni félagsvísinda á síðustu árum.

Fjöldi rannsókna á sviði stjórnunarfræða, heilbrigðisvísinda, heilarannsóknna, taugalfræðisfræða, geðlækninga og sálfræði.

549 birtar rannsóknagreinar hafa verið gefnar út af virtum háskólum eins og UCLA, Harvard, Oxford og Monash árið 2014.



549 birtar rannsóknagreinar á síðasta ári

## Mindfulness - ávinningur fyrir fyrirtæki



### Aukin framleiðni

31% meiri afköst hjá þeim sem lútur vel en hjá þeim sem eru neikvæðir og stressaðir  
- University of Wisconsin



### Sköpunargöfán leysist úr lögðingi

31% meiri framleiðni og þrífari meiri sköpunarmáttur hjá þeim sem líður vel og eru sáttir í starfi.  
- Harvard Business Review



### Betri frammistöða

Starfsmenn eru öflugri og skila meiri árangri  
- Dan Cable, London Business School



### Aukinn hagnaður

Fyrirtæki í flokknum „Bestu fyrirtækin að vinna fyrir“ juku hagnað sinn um 315% á fjögurra ára tímabili  
- Aon Hewitt



### Meiri vellíðan og sátt

Mindfulness eykur vellíðan, sköpunargáfu, einbeitingu og bætir hellsu, og kemur í veg kynunn í starfi  
- Ellen Langer, Harvard University



### Minni kostnaður

Minni strætta feskjar fjárfestingum sem sætlað er að spari \$6.4 milljarða á ári í Ástralíu  
- Mediabank

## Hugurinn er ekki eins klár og þú heldur!

Ef þú hefur ekki stjórn á hugarman hefur hugurinn stjórn á þér!

Athygli okkar er sjaldnast hjá okkur, þar sem við viljum hafa hana. Hún er hrifin burt af hugsunum okkar, vangaveltum og áhyggjum, minningum úr fortíðinni eða þionum fyrir framtíðina.

- 50 hugsanir á dag – sömu hugsanir aftur og aftur, sem hafa lítið sem glídi og við erum ekki einu sinni meðvituð um þær
- Ómarkvisst hugarflakk allt að 46,9% af tímanum – á sjálfsstýringunni
- Hugsanavillur – vitsmunaskekkjur (Cognitive Biase)



Mind Full, or Mindful?

- Sbr. Dr. Lipton, Stanford University og fleiri

## Hugar- og athyglisþjálfun (Brain-training)

Með Mindfulness æfingum erum við að þjálfra heilann eins og hvern annan vöðva.

Rannsóknir sýna að með Mindfulness ástundun verðu aukin virkni í vinstri hluta framheila – aukin bjartsýni, sköpun, lífsgleði, hrifning og snerpa.

Meiri þéttni á þeim svæðum í heilanum (The gray matter) sem tengist athygli, minni, sjálfvitund, sjálfstjórn, kærleika og samúð.

Nýjar taugategingar - varanlegar breytingar á aðeins fjórum vikum (neuroplastic effects).



## Persónuleg færni á tímum hraða og breytinga

- Mindfulness er einföld og áhrifarik aðferð til að nálgast þann fjársjóð sem innra með okkur býr.
- Mindfulness miðar að framúrskarandi persónulegri færni og fókusi til að skapa rými til forystu í flóknu og krefjandi starfsumhverfi nútímans.
- Þegar Mindfulness veitir er sett í samhengi við stjórnun og leiðtogafærni verður til öflugur samruni.

### PERSÓNULEG FÆRNI

1. Hugarró og yfirvegum
2. Sjálfsþekking og sjálfstjórn
3. Opinn og forvitinn hugur
4. Nærvera og samskiptahæfni
5. Einbeiting og skýrleiki
6. Aukið hugmyndaflugi
7. Ástríða og merking
8. Heilindi og traust

## Mindful Leadership námskeið

### Könnun á árangri – eins dags námskeið

Opni háskólinn/Háskólinn í Reykjavík  
Ásdís Olsen/Þórunn Víkingur Friðgeirsson

Markmið námskeiðsins var að kenna stjórnendum grunnatriði Mindful Leadership

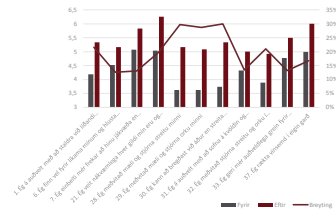
Spurt var um persónuleg og starfstengdatriði fyrir námskeiðið og 3 vikum eftir að því lauk.

- Bæting á öllum 37 atriðum sem spurt var um
- Meðaltal bætingar 14%
- Mesta bæting í því sem tengist streitu og orku = 30%

Deiðni um spurningar:

1. Eg einbeiti mér frekar að hinu jákvæða ...
2. Eg meðvitað stjórna strellu minni og orku
3. Eg kann að bregðast við áður en streika nær lötum á mér
4. Eg neikta vísensind í eigin garð og annarra
5. Eg á auðveldara með að sofna á kvöldin

### Helstu niðurstöður fyrir og eftir...



### Að lokum

- Mindfulness og Mindful Leadership eru ekki stjórnunaraðferðir eins og Straumlinustjórnun (Lean Management) o.fl. heldur stórkostleg viðbót til að nýta þessar aðferðir til fullnustu á tímum hraða og breytinga



Hafðu það einfalt!

### STOPPA – ANDA - UPPLIFA



Nánari upplýsingar hjá Mindfulness miðstöðinni – [www.mindful.is](http://www.mindful.is)

