



INFORAKADEMIA

www.inforakademia.pl

MINDFULNESS W ORGANIZACJI CZ. I

Bogna Gąsiorowska

POPULARNOŚĆ MINDFULNESS



DEFINICJA MINDFULNESS (pol. uważność)

□ SZCZEGÓLNY RODZAJ UWAGI:

- ŚWIADOMEJ
- NIEOSĄDZAJĄCEJ
- SKIEROWANEJ NA BIEŻĄCĄ CHWILĘ

(Jon Kabat-Zinn, 1990)



MEDYTACJA = ĆWICZENIE = PRAKTYKA

MEDYTACJA /

SPORT

MINDFULNESS /

DZIEDZINA SPORTU



ŚWIECKA FORMA MEDYTACJI

WSPIERA INTENCJONALNE ZARZĄDZANIE UWAGĄ



TRENING MINDFULNESS - ZASTOSOWANIE

- EDUKACJA
- OPIEKA ZDROWOTNA
- WOJSKO
- SPORT
- TERAPIA
- BIZNES



8-TYG. PROGRAM MBSR

MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction)

- **Stworzony** przez profesora Jona Kabat-Zinna w 1979r.
- **Praktyka świecka** w formie treningów uważności
- **Formuła:** 8 cotygodniowych 2,5h sesji i 1 Dzień Uważności
- **skuteczność MBSR** potwierdzona badaniami naukowymi, prowadzonymi od prawie 40-stu lat



MBIs* W ŚWIECIE BIZNESU - PRZYKŁADY



GŁÓWNE DYSTRAKTORY UWAGI



WEWNĘTRZNE

- „MIND WANDERING”

(Killingsworth i Gilbert, 2010)

↓ koncentrację i efektywność i zajmuje \emptyset
46,9% naszego czasu



GŁÓWNE DYSTRAKTORY UWAGI



WEWNĘTRZNE

- **„MIND WANDERING”**

(Killingsworth i Gilbert, 2010)

↓ koncentrację i efektywność i zajmuje \emptyset 46,9% naszego czasu

- **PERSPEKTYWA CZASOWA**

(Zimbardo i Boyd, 1999)

↓ procesy uwagowe i koncentrację na bieżącej chwili



GŁÓWNE DYSTRAKTORY UWAGI



WEWNĘTRZNE

- „MIND WANDERING”

(Killingsworth i Gilbert, 2010)

↓ koncentrację i efektywność i zajmuje \emptyset 46,9% naszego czasu

- PERSPEKTYWA CZASOWA

(Zimbardo i Boyd, 1999)

↓ procesy uwagowe i koncentrację na bieżącej chwili

- UWAGA JAKO OGRANICZONY ZASÓB

(Kahneman, 1973)



GŁÓWNE DYSTRAKTORY UWAGI

ZEWNĘTRZNE

- **Świat VUCA**

zmienność (Volatility)
niepewność (Uncertainty)
złożoność (Complexity)
niejednoznaczność (Ambiguity)



WEWNĘTRZNE

- **„MIND WANDERING”**

(Killingsworth i Gilbert, 2010)

↓ koncentrację i efektywność i zajmuje \emptyset 46,9% naszego czasu

- **PERSPEKTYWA CZASOWA**

(Zimbardo i Boyd, 1999)

↓ procesy uwagowe i koncentrację na bieżącej chwili

- **UWAGA JAKO OGRANICZONY ZASÓB**

(Kahneman, 1973)



GŁÓWNE DYSTRAKTORY UWAGI

ZEWNĘTRZNE

- **Świat VUCA**

zmienność (Volatility)
niepewność (Uncertainty)
złożoność (Complexity)
niejednoznaczność (Ambiguity)

- **SZUM INFORMACYJNY**

(Babik, 2012)



WEWNĘTRZNE

- **„MIND WANDERING”**

(Killingsworth i Gilbert, 2010)

↓ koncentrację i efektywność i zajmuje \emptyset
46,9% naszego czasu

- **PERSPEKTYWA CZASOWA**

(Zimbardo i Boyd, 1999)

↓ procesy uwagowe i koncentrację na bieżącej
chwili

- **UWAGA JAKO
OGRANICZONY ZASÓB**

(Kahneman, 1973)



GŁÓWNE DYSTRAKTORY UWAGI

ZEWNĘTRZNE

- **Świat VUCA**

zmienność (Volatility)
niepewność (Uncertainty)
złożoność (Complexity)
niejednoznaczność (Ambiguity)

- **SZUM INFORMACYJNY**

(Babik, 2012)

- **MULTITASKING**

(Rogers i Monsell, 1995; Rubinstein i in., 2001)

↓ **produktywność do nawet 40%**



WEWNĘTRZNE

- **„MIND WANDERING”**

(Killingsworth i Gilbert, 2010)

↓ **koncentrację i efektywność i zajmuje \emptyset 46,9% naszego czasu**

- **PERSPEKTYWA CZASOWA**

(Zimbardo i Boyd, 1999)

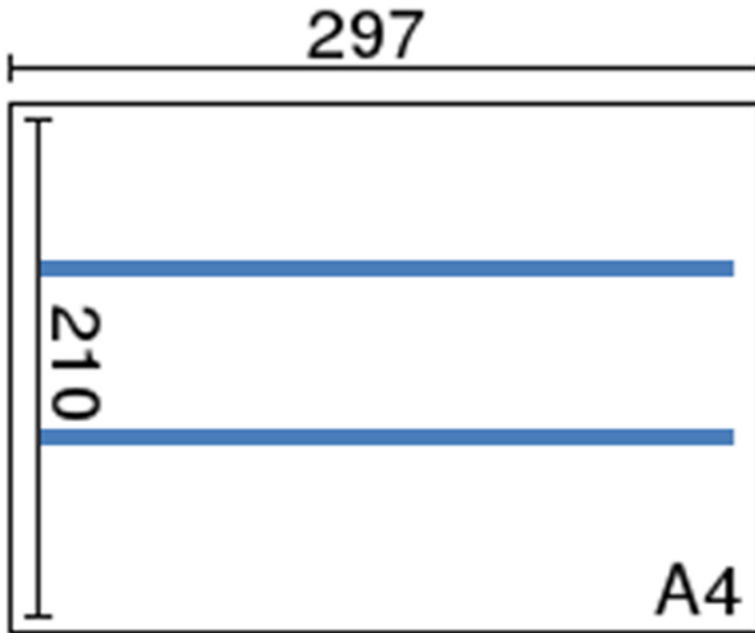
↓ **procesy uwagowe i koncentrację na bieżącej chwili**

- **UWAGA JAKO OGRANICZONY ZASÓB**

(Kahneman, 1973)



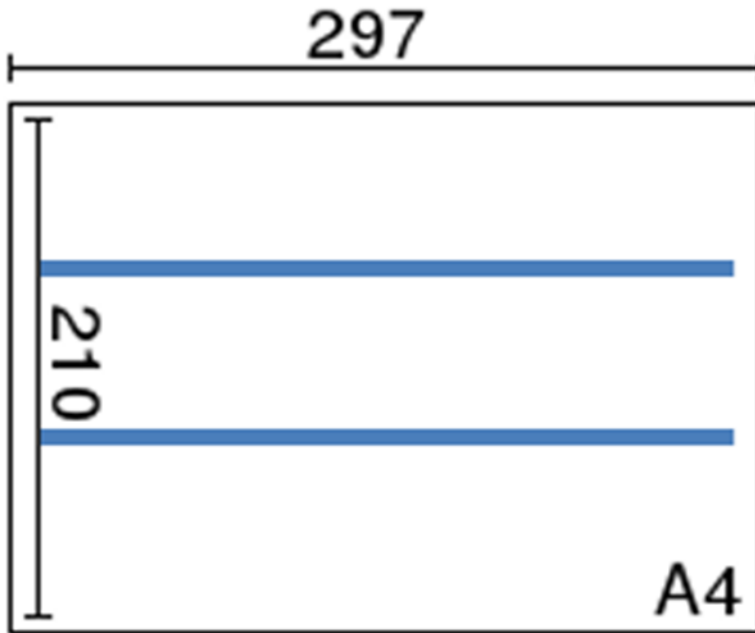
NAPISZ I ZMIERZ CZAS!



MULTITASKING NIE ISTNIEJE



NAPISZ I ZMIERZ CZAS!

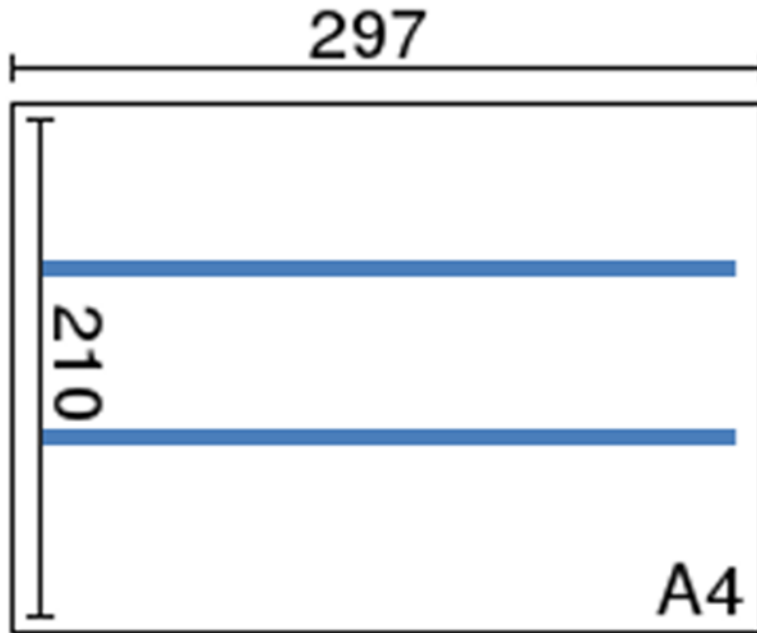


MULTITASKING NIE ISTNIEJE

1234 23



NAPISZ I ZMIERZ CZAS!



MULTITASKING NIE ISTNIEJE

1234 23

M1 U2 L3 ... E23



MULTITASKING

↓ produktywność do
nawet 40%



MINDFULNESS = ZARZĄDZANIE UWAGĄ

PRAKTYKA MINDFULNESS
OBEJMUJE 3 KIERUNKI UWAGI:



MINDFULNESS = ZARZĄDZANIE UWAGĄ

PRAKTYKA MINDFULNESS
OBEJMUJE 3 KIERUNKI UWAGI:



PRAKTYKA MINDFULNESS
ANGAŻUJE 3 SYSTEMY UWAGI:



MINDFULNESS VS. DYSTRAKTORY UWAGI

ZEWNĘTRZNE

- **Świat VUCA**

zmienność (Volatility)
niepewność (Uncertainty)
złożoność (Complexity)
niejednoznaczność (Ambiguity)

- **SZUM INFORMACYJNY**

(Babik, 2012)

- **JEDNA RZECZ NA RAZ vs.
MULTITASKING**

↑ produktywność



WEWNĘTRZNE

- **„MIND WANDERING”**

(Goleman i Davidson, 2018)

↑ koncentrację i efektywność

- **PERSPEKTYWA CZASOWA**

(Baer i in., 2008)

↑ procesy uwagowe i koncentrację na bieżącej chwili





INFORAKADEMIA

www.inforakademia.pl

Zapraszamy
na kolejne webinaria



INFORAKADEMIA

www.inforakademia.pl

MINDFULNESS W ORGANIZACJI CZ. II

Bogna Gąsiorowska

MINDFULNESS = ZARZĄDZANIE UWAGĄ



=

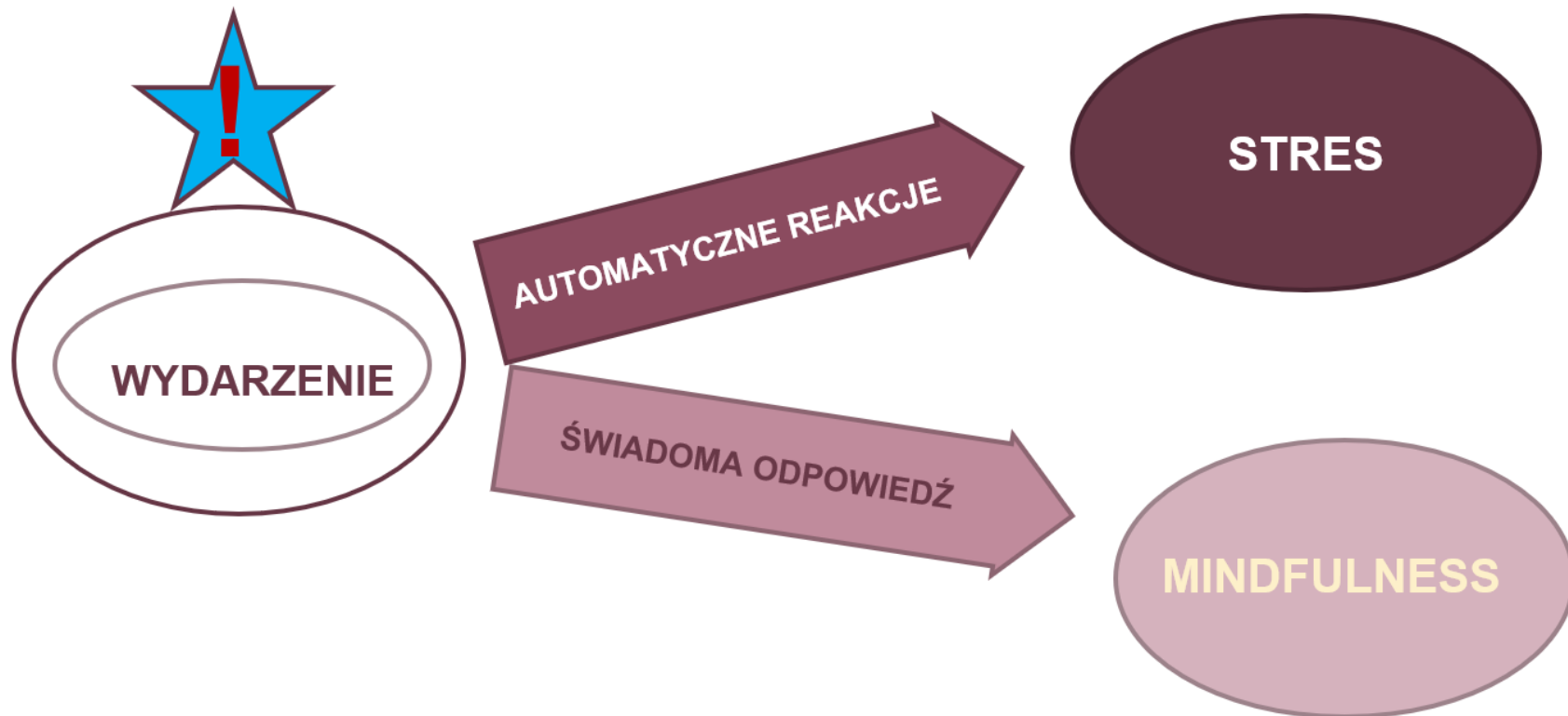


ODDECH:

- NATURALNA KOTWICA W ZARZĄDZANIU UWAGĄ
- PODSTAWA PRAKTYKI MINDFULNESS



STRES A MINDFULNESS



JAK PRAKTYKOWAĆ UWAŻNOŚĆ W BIURZE?



UWAŻNOŚĆ NA ODDECH

...3 SYSTEMY UWAGI:

W TEJ
PRAKTYCE
ĆWICZYLIŚMY...



UWAŻNOŚĆ NA RUCH



Ćwiczenie 1. Ręce opuść luźno wzdłuż ciała, barki powoli unieś maksymalnie w górę. Napnij mięśnie grzbietu, utrzymuj napięcie około 5 sekund. Opuść barki, rozluźnij mięśnie. Wykonuj ćwiczenie ze świadomością i obserwacją co dzieje się w ciele w trakcie każdego ruchu.

KURS MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction)

- **stworzony** w 1979 roku przez Jona Kabat-Zinna, neurobiologa z University of Massachusetts
- **składa się** z 8 cotygodniowych sesji o długości 2,5h i Dnia Uważności
- **bazuje** na pracy ze świadomym oddechem, ciałem, myślami i emocjami
- **służy** poprawie zdrowia fizycznego, emocjonalnego, rozwojowi inteligencji emocjonalnej, relacji i lepszemu samopoczuciu, co bezpośrednio wpływa na dobrostan i poczucie szczęścia



KURS MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction)

- **pozytywne oddziaływanie** praktyki uważności na umysł, emocje oraz zdrowie psychiczne i fizyczne zostało **potwierdzone** w prowadzonych prawie **od 40 lat licznych badaniach naukowych**, które dowodzą wysoką skuteczność programu MBSR
- **stosowany na całym świecie:** w szkołach, szpitalach, US Army, biznesie oraz jako metoda wspierająca procesy terapeutyczne w przypadku depresji, chorób psychosomatycznych, uzależnień
- od kilku lat jest prowadzony również w Polsce



MINDFULNESS – PRAKTYKA FORMALNA



MINDFULNESS – PRAKTYKA NIEFORMALNA



Go to bed



Wake up



Make my bed



Brush
your teeth



Take a bath



Brush
your hair



Get dressed



Make dinner



Have
breakfast



Drive to work



Get home



Go to school



Surf the net



Play
with friends



Do
the laundry



Iron
the clothes



Hang
the clothes



Vacuum
the floor



Put
on makeup



Wash
the car



Water
the plant



Go for
a walk



Go out
with a friend



Play
the guitar



Take
pictures



Go shopping



Exercise



PROGRAMY NA BAZIE MBSR

- MBCT** – (Mindfulness-Based Cognitive Therapy)
- MBCL** – (Mindfulness-Based Compassionate Living)
- MBRP** – (Mindfulness-Based Relapse Prevention) - uzależnienia od substancji psychoaktywnych

ORAZ

MBIs – (Mindfulness-Based Interventions)

**aktualnie częściej stosowana w organizacjach
forma programów inspirowanych MBSR niż klasyczny
program MBSR.**



MINDFULNESS – obszary KORZYŚCI

w oparciu o badania naukowe (AMRA, 2019)

PRACOWNIK

- ↓ stres i ból
- ↓ ryzyko wypalenia zawodowego
- ↑ koncentracja i pamięć
- ↑ efektywność osobista i trafniejsze decyzje
- ↑ priorytetyzacja zadań
- ↑ zarządzanie sobą w czasie
- ↑ inteligencja emocjonalna
- ↑ efektywna komunikacja
- ↑ adaptacja, elastyczność i kreatywność
- ↑ stabilność mentalno-emocjonalna

ORGANIZACJA

- ↓ koszty absencji
- ↓ koszty rekrutacji
- ↓ koszty fluktuacji
- ↓ przeciążenie pracą zdrowych pracowników
- ↑ efektywność spotkań
- ↑ trafniejsze decyzje biznesowe
- ↑ terminowość i jakość realizacji zadań
- ↑ profilaktyka działań prozdrowotnych i well-being
- ↑ pozytywna atmosfera i efektywna komunikacja
- ↑ jakość obsługi klienta wewn. i zewn.
- ↑ satysfakcja i zaangażowanie pracowników





INFORAKADEMIA

www.inforakademia.pl

Zapraszamy
na kolejne webinaria