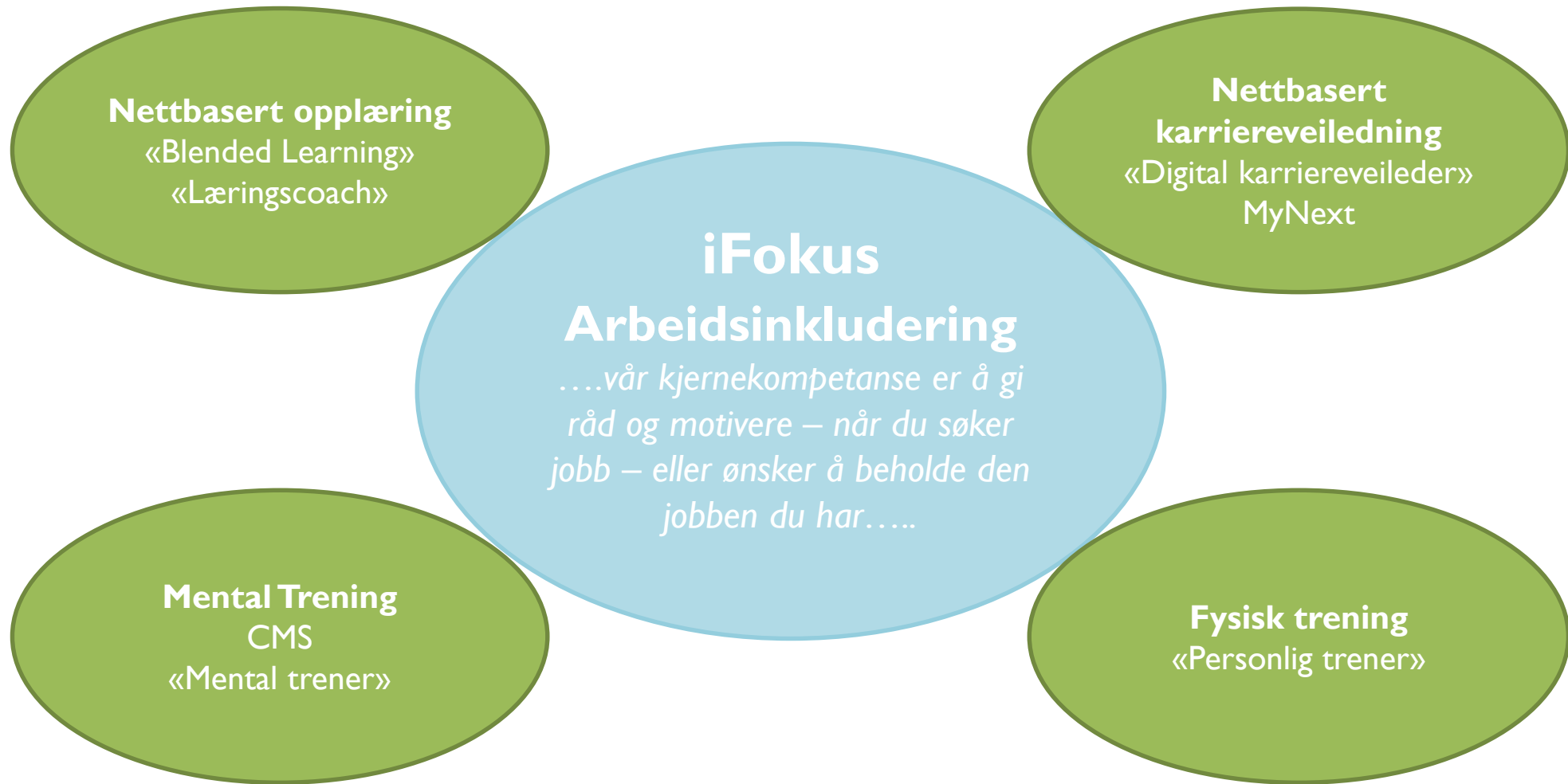




Mindfulness i arbeidsinkludering

**Har mindfulness en naturlig plass i utvikling av
karierekompetanser for å få og stå i jobb/utdanning?**



Nåtidens og fremtidens arbeidsmarked

- Hvilke trender ser vi...
- 21st Century skills – ferdigheter som er forventet å ha i fremtiden
 - Relasjonell kompetanse
 - Samarbeid
 - Endringskompetanse - fleksibilitet
 - Kreativitet
 - Produktivitet
 - Initiativ
 - Lederskap
 - Håndtere usikkerhet og overganger

Karrierekompetanser/CMS

1. Karrierevalg
2. Skaffe jobb og skape jobb
3. Karriereutvikling og endring gjennom livet

- Kunne endre adferd og holdninger for å forbedre ditt selvbilde i positiv retning
- Bli klar over egen adferd og holdninger som bidrar til et negativt selvbilde
- Ha gode fremgangsmåter for å gjøre valg
- Kunne takle kortvarige arbeidsforhold
- Kunne gjennomføre jobbintervju med suksess
- Ha strategier for stabilitet i fremmøte på jobb
- Ha strategier for å holde fokus på arbeidsoppgaver
- Ha gode strategier for å takle og lære seg hyppige skifter i arbeidsoppgaver
- Ha gode strategier for å mestre endring
- Kunne utforske hva som stresser deg, gjenkjenne kroppens signaler
- Ha gode mestringsstrategier for stress

Mindfulness tilbudet

- Jeg Gjør Forskjellen
- Mindfulness kurs 8 uker
- Mindful Movements
- Mindfulness drop in
- Mindfulness kurs over 8 uker for ansatte

Kunsten å vie oppmerksomhet
til øyeblikkets erfaringer,
med åpenhet, nysgjerrighet
og en villighet til å være med det som er

Diana Winston

Mindfulness – utforske nye muligheter

Persepsjon og hvordan vi oppfatter verden

Kroppsbevissthet

Stress og reaktivitet

Stress/Mindfulness og tanker

Å være med følelser

Ta vare på deg selv

Se tilbake – gå frem

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
	9:00-10:30 Mindfulness kurs 8 uker			9:30-11:00 Mindful Movements drop in
			10:00-11:30 Mindfulness kurs 8 uker	
12:00-13:00 Mindfulness drop in				

Mindfulness aktivitet ved iFokus

Årstall	«Jeg Gjør Forskjellen»	Interne kurs for jobbsøkere			Individuelle veiledninger	Mindfulness kurs ansatte	
		Antall kurs	Deltakere ved oppstart	Antall fullført		Antall kurs	Antall deltakere
2013	27						
2014	49						
2015	30						
2016	45						
2017	46	6	33	22	3		
2018	52	5	39	30	7		
2019	? (10)	6	58	26 (50?)	9	1	14
Totalt	249 (259)	17	130	78...(102?)	19		

Evalueringsskjema Mindfulness iFokus

Jeg ønsker stadig forbedre kurset og ønsker derfor tilbakemelding fra deg om din opplevelse av deltakelse i mindfulness kurset. Evalueringen foregår anonymt.

Vennligst grader de ulike temaene ut ifra følgende skalering:

1= svært misfornøyd _____ **6= svært fornøyd**

Relevans for tiltak

Relevans i forhold til min prosess ved iFokus	1	2	3	4	5	6
Effekt på min prosess ved iFokus	1	2	3	4	5	6
Relevans for å kunne komme nærmere jobb/utdanning eller stå i jobb	1	2	3	4	5	6

Organisering

Tilstrekkelig informasjon om kurset i forkant	1	2	3	4	5	6
Informasjon fra jobbkonsulent om kurs	1	2	3	4	5	6
Informasjon fra instruktør før oppstart	1	2	3	4	5	6
Lokaler for kurs	1	2	3	4	5	6

Personlig

Opplevd meg ivaretatt	1	2	3	4	5	6
Personlig utbytte av kurset	1	2	3	4	5	6

Faglig nivå

Instruktørens kompetansenivå	1	2	3	4	5	6
Instruktørens formidlingsevne	1	2	3	4	5	6

Generelt

Helhetsinntrykk av kurset	1	2	3	4	5	6
---------------------------	---	---	---	---	---	---

Hvilke praktiske øvelser og tema opplevde du som mest relevant?

Hva er det nyttigste/viktigste du tar med deg fra kurset?

Hvordan svarte kurset til dine forventninger?

Hva kunne vært gjort annerledes/bedre?

Noen andre tilbakemeldinger?

Opplevd effekt

Jeg gjør forskjellen

- økt jobbmestring
- Flinkere til å roe ned og ta pauser
- Minsket stress
- Mer tilstedeværelse
- Tryggere
- Økt selvtillit
- Bedre søvn
- Endret forhold til tankene
- Økt selvivaretagelse
- Økt grensesetting
- Mindre behov for kontroll

Interne mindfulness kurs

- Større nysgjerrighet på meg selv
- Kan senke skuldrene
- Lar stress være stress – tar en ting av gangen
- Kan slappe mer av
- Økt indre ro
- Økt bevisstgjøring
- Å akseptere mer uten fordømmelse
- Forstå at en selv kan hverdagen positivt og negativt med bare tanker og aksept
- Jobber mer med det indre
- Mer positiv til livet og de rundt meg
- Mer tilstede i hverdagen
- Mye mindre angst og indre uro
- Mindre katastrofetanker
- Bedre på grensesetting
- Viktigheten av å stoppe opp og kjenne etter
- Økt toleranse for at det er greit at ting er som det er

Hvem er en ansatt?
Hvem er en jobbsøker?

Er jeg relevant om 5 år?