

NFON – Mindfulness nytt

08.04.2013

I dette nummeret

- 1 Faggruppenes bidrag i dette nummeret
- 2 Mindfulness: Mirakelkur eller opium for folket?
- 3 Tre ulike pedagogiske tilnærminger for barn og unge
- 4 Invitasjon og program til NFONs konferanse om arbeidsliv og ledelse

Informer gjerne om høstens konferanse om mindfulness i arbeidsliv og ledelse til kollegaer, venner og kjente!

1. Faggruppenes bidrag i dette nummeret

Det er stor aktivitet innenfor fagfeltet mindfulness / oppmerksomt nærvær i Norge og Skandinavia. NFON ønsker å være et samlende kraftsenter for fagpersoner som arbeider med dette feltet, og i denne forbindelse har vi knyttet til oss 15 medhjelpere som skal bidra til å formidle mindfulness-nytt. **Annenhver måned** vil disse bidra med videreformidling av forskning, informasjon om aktuelle konferanser, boktips m.m.

Gruppe 1: Mindfulness i arbeidslivet

Gruppen «mindfulness i arbeidslivet» (ved Anne Bolstad) deler denne gangen invitasjon og programmet til høstens konferanse om mindfulness i arbeidsliv og ledelse. I tillegg legger vi ved invitasjonen til NFONs høstseminar. Det er gruppens ønske at medlemmene i NFON informerer om konferansen til kollegaer, venner og kjente og sender ut invitasjon og program i sine nettverk.

Gruppe 2: Mindfulness i ledelse

Gruppen (ved Anne Kathrine Solbakken) går gjennom en lengre artikkel på den danske nettsiden www.videnskab.dk fra 22. oktober 2012 med overskriften 'Mindfulness: mirakelkur eller opium for folket?' Artikkelen drøfter fordeler og ulemper med ulike metoder for stresshåndtering på en arbeidsplass.

Gruppe 3: Mindfulness i behandling av voksne

Utgår i dette nummeret.

Gruppe 4: Mindfulness for barn og unge

Verden over etableres det nå pedagogiske mindfulnessprogram for barn og unge. I dette innlegget har vi sammenfattet informasjon om tre ulike prosjekter/foreninger; den svenske "Drömmen om det goda", det danske "Børns livskundskab" og Susan Kaiser Greenland fra USA med "Inner Kids".

**Medlemmer av
faggruppene:**

Torill Landgraff Brattlie

Kristin Huseby

Stine Haavik

Anne Bolstad

Elisabeth Espenes

Kundan Rockstad

Anne Kathrine

Michael de Vibe

Ole Helliesen

Linda Nguyen

Sabina Fattah

Jan Petter Engvig

Even Halland

Ellen Johanne Kvalsvik

Hallfridur Bjarnadottir

Anne Magrethe Ekren

Sigird Skeide

Anne Sælebakke

Layout:

Torbjørn H. Sandvik

Administrativt ansvarlig

NFON

info@nfon.no

Ta gjerne kontakt for innspill!

Vi håper det nye nummeret faller i smak og vi tar gjerne imot tips og innspill til senere numre! Ta kontakt på info@nfon.no

2. Mindfulness i ledelse

- Mindfulness: Mirakelkur eller opium for folket?

Bidrag ved Anne Kathrine Solbakken.

Artikkel fra www.vitenskab.dk

I den danske bedriften Carlsberg, ble det i IT-avdelingen gitt tilbud om kurs i mindfulness. Resultatene er evaluert av professor Jochen Reb fra Singapore Management University.

Konklusjonen var at mediterende IT-ansatte fikk arbeidsgleden tilbake.

”Hvis en skeptisk leverpostei danske enda ikke er overbevist, er der også laget undersøkelser her hjemme i andedammen, som viser, at folk blir bedre til å utføre sitt arbeid hvis de mediterer og lever mer oppmerksomt.”

Carlsbergs IT-avdeling er en av de arbeidsplasser, som har fått et bedre miljø, etter de ansatte har vært på kurs i mindfulness.

”I begynnelsen var det noen, som var skeptiske, men nå har de fleste tatt det til sig,” sier Mette Mathiasen, som er People Group Director i Carlsberg IT.

Da den daværende IT-sjefen tok initiativ til et mindfulness-forløp, hadde ledelsen nettopp sagt opp en fjerdedel av de ansatte i IT-avdelingen. Derfor var medarbeiderne stresset og demotiverte.

”Vi måtte gjøre noe for at hjelpe dem videre. Derfor tilbød vi kursene. Det var frivillig om man ville delta, men 220 ut av 280 ansatte meldte seg på forløpet. En gang i uken har vi seanser, og så har vi innført, at man kan gå inn i et møtelokale og meditere i løpet av arbeidsdagen. De fleste gjør det 10 minutter daglig,” sier Mette Mathiasen i Carlsberg IT.

Medarbeiderne ble glade og lojale

I Carlsberg IT har mindfulness forbedret arbeidsmiljøet markant, viser en evaluering av forløpet. Evalueringen er gjort af professor Jochen Reb fra Singapore Management University. Den viser, at medarbeidere i Carlsberg IT ble:

- Mer lojale over for virksomheten, etter at de har begynt å meditere.
- Mer oppmerksomme og mindre stressede.



Konklusjonen var at mediterende IT-ansatte fikk arbeidsgleden tilbake

Faggruppen Mindfulness i**ledelse består av:**

Elisabeth Espenes
Kundan Rockstad
Anne Kathrine

Redaktør:

Michael de Vibe
michael.de.vibe@
kunnskapssenteret.no

- Bedre til å fokusere på en oppgave av gangen.
- Mer bevisste på hvordan deres humør og følelser påvirker kollegaene.
- Mer fornøyde med jobben sin.

Dessuten viser undersøkelsen, at desto mer medarbeiderne mediterer, jo større er de positive effektene.

Jochen Rob nevner også at medarbeiderne under intervjuene ga positivt uttrykk for at treningen også hadde gitt resultater på hjemmefronten, bl.a med økt tilstedeværelse sammen med barna.

Hans presentasjon av evalueringen er her:

<http://www.youtube.com/watch?v=TNbqQAM4qfs>

På den danske nettsiden er der også en annen interessant artikkel, som omhandler effekten av mindfulness trening med tittelen: ”Kortvarig mindfulness styrker hjernens evne til å fokusere.” publisert 15. november 2012 kl. 10:31 -

Kilde: Aarhus Universitet

Studien viser at kortvarig mindfulness-trening forbedrer hjernens evne til å fokusere, mens man skal praktisere det mer, hvis man vil se følelsesmessige fremskritt.

Forskerteamet, som er ledet av spesialister fra Center of Functionally Integrative Neuroscience på Aarhus Universitet, brukte hjerneundersøkelser, fMRI-scanninger, til å undersøke to grupper av forsøkspersoner. De ble satt til å løse en såkalt "følelsesmessig reaksjonstids-oppgave" mens de ble scannet, dels før og etter mindfulness-trening.

Oppgaven, de skulle løse, var å se på emosjonelle bilder, mens de samtidig skulle løse en oppmerksomhetskrevende test. Det muliggjorde, at man kunne undersøke både følelsesmessige og oppmerksomhetsfordeler ved mindfulness trening.

Økt hjernerrespons på de emosjonelle stimuli ble kun observert hos de av forsøksdeltagerne som hadde fått mest trening.

Resultatet indikerer at følelser er vanskeligere å trene, hvilket kan bety at mindfulness-programmer bør være mere spesifikt skreddersydd, når man behandler følelsesmessige problemer som angst og depression. Studiet er offentliggjort i tidsskriftet Journal of Neuroscience.



Tre pedagogiske tilnæringer for barn og unge

Verden over etableres det pedagogiske mindfulnessprogram for barn og unge. Her er tre eksempler, et fra USA og to fra Skandinavia

Kort fortalt er målet å gjøre barn som voksne selvberende, empatiske, nærværende og oppmerksomme

3. Mindfulness for barn og unge

- Tre ulike pedagogiske tilnæringer for barn og unge

Bidrag ved Anne Margrethe Ekren, Anne Sælebakke og Helle Jensen.

“Drømmen om det gode”

“Drømmen om det gode” www.dreamofthegood.org er grunnlagt av Anna Bornstein. Det er en idealistisk nettverksorganisasjon som arbeider for å fremme fred og helsepedagogikk i barnehager og skoler. De har siden 1996 utviklet formidlingen av 4 enkle metoder for å fremme barn og unges evne til indre ro: vennlig berøring, langsomme bevegelser i form av qigong og yoga, livssamtaler og stillhetsøvelser. Metodene har vist seg å gi barn og ungdom økt tilstedeværelse i eget liv og konsentrasjon i skolearbeidet. Deres metoder er utbredt i en rekke skoler og barnehager i Sverige, og flere her i Norge kjenner til pedagogikken.

Høsten 2012 ble det holdt seminar i den svenske riksdagen med tema «Mindfulness og stillhet mot mobbing og stress i skolen», som kan sees på <http://vimeo.com/33364278>. Her deles forskning og erfaringer om implementering av Drømmen om det gode metodikk i svenske barnehager og skoler. Psykolog og forsker Yvonne Terjestam ved Linnèuniversitetet har forsket på Drømmen om det godes metoder, med gode resultat. Hun har gitt ut boken ”Mindfulness i skolan”.

”Hvordan kan man i skolen hjelpe barn med å bevare balanse, ro og vennlighet i en travel og utadventt hverdag?”

Dette spørsmål har foreningen Børns Livskundskab arbeidet med siden den ble grunnlagt i 2007, med utgangspunkt i så vel gammel som ny viten: Dels viten fra de gamle meditative tradisjoner, og dels vår tids psykologisk og pedagogisk viden om relasjoner og betydningen av relasjonskompetanse for menneskets utvikling og velbefinnende. Kort fortalt er målet at gjøre så vel barn som voksne selvberende, empatiske, nærværende og oppmerksomme. Midlene vi har til rådighet er å minne om de naturlige kompetanser vi alle har: Vår evne til at trekke pusten, merke kroppen, føle med hjertet, være våkne og merke den kreative strøm i tanker, følelser og sanser, som hele tiden foregår; samt at huske pausens betydning. Helt konkret arbeides der ut fra en rekke enkle øvelser, i ro og i bevegelse, som er tilpasset barn i forskjellige aldre. Det legges vekt på at den voksne selv er fortrolig med de øvelser som gis videre til barna, og at den voksne er relasjonskompetent, så øvelsene kan gis til barn i en respektfull og vennlig atmosfære.

4. Mindfulness i arbeidslivet

-Program og invitasjon til konferansen om Mindfulness i arbeidsliv og ledelse samt NFONs høstseminar

NFON arrangerer 8-9 november 2 dagers konferanse om mindfulness i arbeidsliv og ledelse. Skandinavias ledende fagpersoner på feltet vil holde innlegg og være tilgjengelige for spørsmål. På dag 1 kan du velge mellom 5 forskjellige spennende parallelle sesjoner og dag 2 er det i tillegg til plenuminnlegg lagt opp til en dialog/paneldebatt. Det kommer også til å bli anledning til å dele faglige posters på konferansen.

Dette kommer til å bli en konferanse med høy faglig kvalitet og en meget god arena for å møte andre personer som er interessert i feltet arbeidsliv og ledelse. Programmet for konferansen vedlegges i denne utgaven av NFON nytt. Invitasjon og program kan lastes ned fra NFONs nettside. Vi ber dere alle informere kollegaer, venner og kjente om konferansen, og sende ut invitasjon og programmet til deres nettverk.

Mer om foredragsholderne, praktisk informasjon og påmelding: www.nfon.no. Det er også opprettet en egen facebookside for konferansen.

Dagen før konferansen arrangerer NFON et høstseminar for medlemmer. Det er fullt mulig å delta på høstseminaret uten å delta på arbeidslivkonferansen. Se www.nfon.no for mer informasjon.

Faggruppen Mindfulness i arbeidslivet består av:

Torill Landgraff Brattlie
Kristin Huseby
Stine Haavik

Redaktør:

Anne Bolstad
anne.bolstad@start.no



Oppmerksomt nærvær Norge

Norsk forening for oppmerksomt nærvær i helse, utdanning og forskning

Program: Konferanse om oppmerksomt nærvær i arbeidsliv og ledelse

8 november

Åpning med kulturelt innslag v/Erik Møller og Linn Stokke	1000-1015
Begrepsavklaring-mindfulness og oppmerksomt nærvær -Hva er hovedessensen i mindfulness? v/Michael de Vibe	1015-1040
Hvorfor mindfulness i arbeidslivssammenheng? v/Rasmus Hougaard	1040-1110
Pause	1110-1140
Bæredyktig lederskap - Ledelse med hjertet -Oppmerksomt nærvær som forutsetning for bæredyktighet i praksis v/Michael Stubberup	1140-1240
-Paradigmeskifte – den nødvendige forandring v/Professor Steen Hildebrandt	
Lunsj	1240-1340
Mindfulness og konkurranse - i idrett og arbeidsliv v/Lars Eric Uneståhl	1340-1410
Forskningsoppsummering om mindfulness i arbeidslivet - Nevrovitenskap for næringslivet v/Marie Ryd	1410-1430
Pause	1430-1500
Parallele sesjoner med innlagt pause	1500-1730
Mulighet for postervandring	1730-1815
Nettverks- og festmiddag	1900-2230

Parallelle sesjoner 1500-1730

Parallellsesjon 1: Mindfulness og ledelse

Ledelse med hjertet i praksis 1500-1615

v/ Michael Stubberup og Steen Hildebrandt

Med hender, hode og hjerte - autentiske menneskemøter 1630-1700

- Hvordan oppmerksomhetstrening og bevissthetsutvikling har formet meg som leder og forretningskvinne og påvirket organisasjonen

v/Vigdis Reksten

Tilstede i en krevende hverdag 1700-1730

-En leder/ledergruppes erfaring med mindfulness

v/Turid Helene Bugten

Parallellsesjon 2: Mindfulness ute i bedrift

Potential Project – Mindfulness i bedrift 1500-1545

v/Rasmus Hougaard

Organisering av mindfulnessprosjekt i bedrifter 1545-1630

v/Viggo Johansen

Mindfulnessprosjekt i Trafikkverket i Sverige 1645-1730

v/Ola Schenström og Susanne Sahlén-Nyberg

Parallellsesjon 3: Mindfulness og arbeidsrettet rehabilitering

Livsstyrketrening i bedrift 1500-1615

-Hvorfor mindfulness kan se ut til å ha effekt på sykefravær

v/Liv Haugli og Ingunn T. Nafstad

Raskere tilbake ved Lovisenberg DPS 1630-1730

-Erfaringer fra mindfulnessgrupper

v/Christina Hagen

Parallellsesjon 4: Forskning og mindfulness

Forskning om mindfulness i forhold til adferd, livsstil og gruppedynamikk 1500-1545

v/Niels Viggo Hansen

Forskning om mindfulness i forhold til neurale og kognitive mekanismer i komplekse beslutningsprosesser 1545 -1630

v/Christian Gaden Jensen

Forskningsoppsummering i forhold til hjerneforskning og mindfulness 1645-1730

v/Marie Ryd

Parallellsesjon 5: Mindfulness og Endring/ Innovasjon/ System

Mindfulness; Samlende og utviklende mot en felles faglig plattform mellom ulike systemer og fagområder 1500-1545

-Erfaring fra bedriftsklyngenettverket Helse i Valdres og Høgskolen i Gjøvik

v/ Mark Steven Hopfenberg og Anne Grethe Fremgaard

Skapende nærvær – som perspektiv og kompetanse i arbeidet med utviklings- og forandningsprosesser 1545-1730

-Fokus på kreativitet og samskaping på tvers av fagområder.

v/Ninni Sødahl

9 november

Åpning med kulturelt innslag	0830-0845
Mindfulness og kapitalisme - en umulig kombinasjon? Lar økt bevissthet og åndelighet seg kombinere med Big Business? v/ Erik Møller	0845-0930
Autentisk ledelse og mindfulness v/BI Professor Ragnhild Kvålshaugen	0930-1000
Pause med mulighet for postervandring	1000-1030
Paradigmeskifte - med mening som drivkraft v/Lone Belling	1030-1100
Mindfulnessprosjekt gjennomført i Telenor v/Viggo Johansen og BI Professor Ingun Myrvtveit	1100-1145
Lunsj	1145-1245
Ledelse fra orkanens øye v/Ivar Vehler	1245-1315
Erfaringer fra prosjekt mental trening i prestasjonsmiljøer 2011-2015 Toppidrettsutøvere og militærtpersonell på jagerfly og helikopter skvadroner v/Anders Meland	1315-1345
Pause med mulighet for postervandring	1345-1430
Panelrefleksjon Leder: Erik Møller Deltakere i panel: Steen Hildebrandt, Lone Belling, Marie Ryd, Lars Erik Uneståhl, Michael de Vibe, og Ivar Vehler	1430-1600
Strekk på bena	1600-1615
Oppsummering og inspirasjon v/Christian Gaden Jensen	1615-1645
Avslutning og informasjon om neste års konferanse	1645-1700
Vel hjem	



Oppmerksomt nærvær Norge

Norsk forening for oppmerksomt nærvær i helse, utdanning og forskning

Invitasjon til den første Skandinaviske konferanse om:

Oppmerksomt nærvær i arbeidsliv og ledelse

“Mindfulness – nyttig og lønnsomt i arbeidslivssammenheng”

Møt Skandinavias fremste fagpersoner på området

Tidspunkt: 8. og 9. november 2013

Sted: Scandic Hotel Fornebu, Oslo

Konferansen angår alle som har med arbeidsliv og ledelse å gjøre:
Arbeidsgivere, ledere, arbeidstakere og deres organisasjoner
Verneombud og tillitsvalgte
Etater og fagfolk knyttet til arbeidslivet
Politikere, Forskere og Pedagoger

Arrangør: Norsk forening for oppmerksomt nærvær
Program, om bidragsyttere og påmelding

www.nfon.no

Nærvær i praksis - øvelser, stillhet og undring

NFON arrangerer en nærværsdag i forbindelse med konferansen Mindfulness i arbeidsliv og ledelse

Tidspunkt: Torsdag 7 NOVEMBER kl. 1000 – 1600

Sted: Scandic Fornebu hotell

Øvelsene ledes av instruktører fra NFON og vil for det meste foregå i stillhet.

I tillegg vil det være innlegg og dialog med en foredragsholder som blir annonsert senere.

Pris for medlemmer: kr. 1000,- Pris for ikke medlemmer: Kr. 1350,- Prisen inkluderer nærværsdag og dagpakke med lunsj

Ta med matte/liggeunderlag og løst ledig tøy

Konferansen om mindfulness i arbeidsliv og ledelse arrangeres 8. og 9. november

For mer informasjon og påmelding til nærværsdagen og konferansen: www.nfon.no