

Mindfulness - Tietoinen läsnäolo ja johtaminen

Tampereen varhaiskasvatuksen johtamisfoorumi 17.-18.4.2013 Ritva Lavinto



*Mitä suurempaa voi kukaan sinulle
antaa kuin tämän hetken, tästä alkaen,
juuri tässä huoneessa, kun käännyt ympäri?*

William Stafford



Mindfulness = Tietoinen, hyväksyvä läsnäolo

- Tietoisuus tästä hetkestä
- Nykyhetken hyväksyminen
- Ajatusten ja tunteiden tunnistaminen
- Olemisen tapa



Mitä tapahtuu, kun on tietoisesti läsnä tässä hetkessä?

- Tutkimusten mukaan tietoinen läsnäolo lisää onnellisuuden tunnetta, rentoutuneisuutta.
- Lieventää stressiä ja ahdistuneisuutta, vahvistaa tunnetaitoja, parantaa havaintokykyä, parantaa unta, lisää itsetuntemusta, parantaa ihmissuhteita.
- Myötätunto itseä ja muita kohtaan lisääntyy.
- Palvelu- ja auttamishalu lisääntyy.
- Yhteenkuuluvuudessa olemisen ymmärtäminen.
- Jatkuvan muutoksen hyväksyminen.
- Tietoiseen läsnäoloon liittyvien ominaisuuksien vahvistuminen.
- Muutoksia aivojen toiminnassa.



Miten kehittää omia läsnäolon taitoja arjessa?

- Hidastan.
- Keskityn hengitykseen.
- Puhun vähemmän.
- Kuuntelen enemmän.
- Teen yhtä asiaa kerrallaan.
- Kuljen aistit avoimina – näen, kuulen, tunnen.
- Hyväksyn nykyhetken.
- Katselen maailmaa arvostavalla silmällä.



Miten kehittää omia läsnäolon taitoja?

- ❑ Arkiset hetket tarjoavat hienon harjoitteluareenan:
 - Työmatka: liikennevalot, bussin odotus, kävely.
 - Työpaikalla: tietokoneen avaaminen, kahvin juonti.
 - Kotona: ruokailu, siivous, tiskaus, ikkunoiden pesu.

Missä muualla?

Mikä sopisi sinun arkeesi?



Miten kehittää omia läsnäolon taitoja?

- Tietoisen läsnäolon vahvistaminen harjoitteiden avulla:
Lyhyet 5 – 15 min harjoitteet.
Pidemmät harjoitteet 30 min ->

Olisiko sinulla aikaa säännöllisesti tehdä harjoitteita äänitteiden avulla tai vain istua hiljaa?

Löytyisikö päivästäsi 5 min tai jopa 30 min?

Mistä joutuisit luopumaan?





Tunnetaitava itsensä ja muiden johtaja

- Hankalien tunteiden kanssa oleminen – niistä vapautuminen
- Myönteisten tunteiden löytäminen ja vahvistaminen
- Tietoinen läsnäolo ja johtaminen
- Tietoinen läsnäolo ja hyvinvointi



Hankalien tunteiden kanssa oleminen – niistä vapautuminen

- ❑ Hankalan tunteen nimeäminen.
- ❑ Kun hyväksymme, emme reagoi enää vaistonvaraisesti – ts. kytkemme automaattiohjauksen pois päältä.
- ❑ Tiedostamme vaikeudet ja kykenemme vastaamaan niihin niin taitavasti kuin se juuri silloin on mahdollista.
- ❑ Tunnereaktiomme riippuvat siitä, millaista tarinaa kerromme itsellemme aineistosta, jonka aistimme ottavat vastaan.
- ❑ Tunteitamme eivät säätele niinkään tapahtumat itsessään kuin omat käsityksemme tai tulkintamme noista tapahtumista.



Myönteisten tunteiden löytäminen ja vahvistaminen

- Positiivisten kokemusten vaaliminen ja niiden vastaanottaminen niin, että niistä tulee pysyvä osa sinua.
- Positiiviset asiat jäävät helposti huomiotta.
- Myönteisten tunteiden vaikutukset.
- 3: 1
- Lempeys itseä kohtaan on myönteistä puhetta itselle, käytännön pieniäkin tekoja.



Myönteisten tunteiden lisääminen työyhteisöissä

- Etsitään yhdessä ratkaisuja.
- Etsitään yhteistä parasta.
- Kannustetaan toisia.
- Keskusteluissa, kokouksissa jatketaan toisen juttua.
- Huomataan omat ja muiden onnistumiset ääneen.
- Ollaan ystävällisiä.
- Arvostetaan työkavereita.
- Nähdään työkavereiden vahvuuksia.
- Kerro lisää!
- Kerro myönteisiä asioita.



Tietoinen läsnäolo ja johtaminen

- Johtajana läsnä tässä ja nyt.
- Keskittymiskyky.
- Tietoisuus oman mielen toiminnasta (ajatukset ja tunteet).
- Tunnetaidot.
- Yhteisen edun tavoittelu.
- Ihmisyyden kunnioitus.
- Aloittelijan mieli.
- Kärsivällisyys.
- Irti päästäminen – takertumattomuus.



Tietoinen läsnäolo ja valmentava johtaminen

- Tavoitteena ihmisten vastuun kannon kehittyminen.
- Tietoisuus yhdessä vastuun kanssa liittyy hyvin olennaisesti valmentamiseen.
- Arvostava suhtautuminen.
- Valmentaminen on yhteistyösuhde, jossa toista ihmistä autetaan onnistumaan saavuttamaan omia tavoitteitaan.
- Valmentaminen on hyviä kysymyksiä, kuuntelua.
- Johtaminen on vaikuttamista ja voimme vaikuttaa vain niihin asioihin, joista olemme tietoisia.
- Oman ajattelun ja omien vaikuttimien tiedostaminen.
- Rohkeus tarttua asioihin.



Tietoinen läsnäolo ja hyvinvointi

- ❑ Tietoinen, hyväksyvä läsnäolo tuo elämään rauhaa, kauneutta, sallivuutta.
- ❑ Säännöllinen tietoisuustaitojen harjoittaminen lisää tietoisuutta jokapäiväisessä arjessa.
- ❑ Keskittyminen yhteen asiaan kerrallaan vähentää kiireen tuntua.
- ❑ Huomion keskittäminen omaan hengitykseen tuo pienen lepo hetken missä tahansa.
- ❑ Myönteisten asioiden huomioiminen saa ihmiset voimaan hyvin.
- ❑ Kun huomio kiinnitetään vahvuuksiin ja niiden vahvistamiseen, ihmiset alkavat kukoistaa.



Pohdittavaksi:

- Mitä tapahtuisi, jos olisit enemmän tietoisesti läsnä työssäsi?
- Mitä tietoinen läsnäolo voisi tuoda sinun työhösi?
- Mikä voisi edistää tietoista läsnäoloa?
- Mistä tietäisit, että edistyt asioissa?
- Mikä voisi olla ensimmäinen konkreettinen askel?



Lähteitä:

- ❑ Germer Christopher K. (2010). Myötätunnon tie: Basam Books
- ❑ Hanson, Rick, 2009. SUOM (2012) Buddhan aivot, Basam Books
- ❑ Hellbom Kaj, Mauro Seija, Salo Matti (2006): Johtamisen Nyt, Edita
- ❑ Kabat-Zinn Jon, 2004: Olet jo perillä: tietoinen läsnäolo, Basam Books
- ❑ Williams Mark, Teasdale John, Segal Zindel, Kabat-Zinn Jon, 2007: Mielekkäästi irti masennuksesta, Basam Books
- ❑ Laane,Taina, Kurttila Minna, Saukkola Kirsi, Tranberg Tiina (2010). Arvostus. Tammi.
- ❑ Carroll,Michael: The Mindful Leader Awakening Your Natural Management Skills through Mindfulness Meditation, Shambhala Publications
- ❑ Anneli Litovaaran ja Taina Laanen Mindfulness-intensiivi, jatko- ja ohjaajakurssit ja niiden materiaali 2010 - 2012

