



Sustainable Minds

## Et Bæredygtigt mindset - Robuste, mentalt effektive og glade medarbejdere med mindfulness og mentaltræning

Hvad er dit vigtigste arbejdsredskab? Hvis dit svar er din hjerne, så kan mindfulness og mental træning hjælpe dig. For hvordan passer du egentlig på og vedligeholder dit vigtigste arbejdsredskab, så den er skarp, fokuseret, udhvilet og klar til dagens opgaver? De fleste træner kroppen, men glemmer hjernen. Mindfulness og mentaltræning er hjernetræning og -vedligeholdelse, og hjælper dig til at træne din bevidsthed, så du kan bruge hjernen effektivt, når du vælger det, og lade den hvile når den har behov for det.

Mindfulness handler om at være tilstede, der hvor du er lige nu med et vågent og åbent sind. Det vil sige, at du har fuld opmærksomhed på det, du beskæftiger dig med i netop dette øjeblik. Eksempelvis lytter du opmærksomt til en kollega uden, at du samtidig tænker på det næste møde eller den næste opgave.

Med mindfulness og mentaltræning, træner du din bevidsthed om dig selv og dine omgivelser. På den måde bliver du i stand til at træffe de rigtige valg på de rigtige tidspunkter. At bringe mindfulness ind i dit arbejdsliv styrker din evne til dels at fokusere på det du ønsker, dels at være bevidst om, hvordan det er hensigtsmæssigt at agere i den givende situation, for at opnå de mål du har sat dig.

### Gevinst for både virksomheden og medarbejderen

Du træner et nyt bæredygtigt mindset, hvor nysgerrighed og accept er vigtige strategier, hvilket hjælper dig til at navigere i de konstante forandringer, der er i arbejdslivet. Med andre ord lærer du at acceptere situationen som den er, uanset om den er behagelig eller ubehagelig. På den måde rustes du til at navigere i forandringer og i stressede situationer. Og når du er åben og nysgerrig, bliver det samtidig nemmere at se forskellige alternative løsninger – du bliver mere kreativ!

Et bæredygtigt mindset hjælper dig med at:

- Skærpe din evne til at fokusere
- øge selvindsigt samt adgang til og kontrol over tankemønstre og følelser
- styrke mentale robusthed
- skabe mere nærvær i forhold til dig selv og i relationer
- forbedre overblik og evne til at prioritere
- opnå en bedre performance og præstere optimalt
- styrke evne til at håndtere og navigere i forandringer

Det bæredygtige mindset hjælper virksomheden med at:

- skabe en forandringsparat og bæredygtig kultur
- afhjælpe og forhindre stress
- øge produktivitet og effektivitet, uden øget arbejdsbelastning (optimalt med mindre arbejdsbelastning)
- skabe et bedre og mere empatisk arbejdsmiljø
- skabe et innovativt og kreativt miljø, hvor man lærer af sine fejl.

## 8-ugers forløb: Et bæredygtigt mindset - Robuste, mentalt effektive og glade medarbejdere

I forløbet over 8 uger mødes en gruppe medarbejdere hver uge ca. 1,5 time.

Hver lektion består af en kombination af:

- **Mindfulness/hjerne træning:** Du lærer at praktisere simple og kraftfulde øvelser, som styrker fokus, koncentration, bevidsthed og opmærksomhed. Øvelserne kan anvendes i dagligdagen.
- **Arbejdslivstemaer:** Du lærer, hvordan du bringer mindfulness ind i daglige aktiviteter som målsætning, prioritering, møder, kommunikation, tidsstyring og navigere i forandringer.
- **Mentale strategier:** Du lærer at skabe en mental attitude og tilgang som vil hjælpe dig med at møde arbejdsudfordringer (og udfordringer generelt) mere effektivt og bæredygtigt

Forløbet tager udgangspunkt i Corporate Based Mindfulness Training (CBMT), som er et mindfulness og mental trænings program der er specialtilpasset arbejdslivet. CBMT er udviklet i samarbejde mellem mindfulness eksperter, forskere og repræsentanter for erhvervslivet, og har blevet brugt af blandt andet Google, Carlsberg, If og McKinsey

### Krav til deltagelse

Som deltager skal du møde op med et nysgerrigt sind og ønske at ændre din måde at betragte omgivelserne på samt ændre dine vaner. Tag en notesblok med, hvor du kan notere dine refleksioner. Der bliver ikke en masse fakta som skal huskes og skrives ned, da forløbet i høj grad handler om at lave øvelser og reflektere. Mellem hver lektion skal du afsætte ca. 10 minutter til øvelser, som du skal træne hver dag.

Et forløb starter og slutter med, at vi laver en trivselsmåling. På denne måde kan vi følge op på, om undervisningen har haft den ønskede effekt samt få mulighed for at forbedre forløbet.

### Det siger deltagerne:

Medarbejdere, der har været gennem forløbet, føler at de særligt på disse parametre har rykket sig:

- De føler sig bedre til at navigere i og håndtere forandringer
- De føler sig mere motiverede og engageret i deres arbejde
- De trives bedre, har bedre humør og mere overskud
- De føler sig bedre til at prioritere og fokusere på det vigtigste
- De føler de får bedre kundetilfredshed, pga. skarpere og mere nærværende dialoger.
- De føler de får bedre resultater på kortere tid
- De er mindre stressede og de sover bedre
- De tager i mindre grad arbejdet med hjem, og er bedre til at slappe af og finde ro

---

"Tusinde tak for det fantastiske forløb.

I disse omskiftelige tider, hvor vi alle skal være forandringsparate hele tiden, er det ikke altid vi selv når at komme med.

Mit opstart hos dig, kom på et rigtig godt tidspunkt efter en større organisationsændring, der gav uro og ondt i maven. Timerne hos dig, hjalp med at få ro i maven, trække vejret hel ned og lige så stille få prioriteterne på plads.

Når det efterfølgende brænder på, har jeg nu værktøjer til at få fokus på det rigtige og bevare roen (næsten ☺).

Jeg føler selv at, jeg er blevet mere nærværende og kan bruge forløbet både på arbejde og privat. Det har været rigtig godt at der har været en blanding af teoretisk viden og øvelser. Den teoretiske viden, giver en

rigtig god forståelse for, hvorfor og hvordan vi reagerer/agerer som vi gør. Øvelserne er kommet for at blive og jeg kan mærke at det er vigtigt at holde det ved lige. Derfor er opfølgningstimerne super 😊”

Helle Fugl Breinbjerg, Bankrådgiver i Jyske Bank Online

---

”Jeg har deltaget i et 8 uger mindfulness forløb med Kristin. Jeg var meget skeptisk da jeg startede, men gik ind til det med åbent sind. Meget hurtigt faldt alle mine fordomme til jorden, og forløbet har ændret mit liv markant. Jeg havde ikke i min vildeste fantasi forstillet mig, at et så kort forløb, kunne ændre så meget for mig både privat og arbejdsmæssigt. Jeg har fået nogle værktøjer og hjælp til at løse problemer som jeg har kæmpet med i mange år og som jeg med garanti vil have glæde af resten af mit liv. Kan kun give Kristin mine varmeste anbefalinger – Hun er helt ekstraordinær og fantastisk!”

Jannick Jørgensen, Bankrådgiver i Jyske Bank Online

---

### Det siger lederne:

Ledere til medarbejderen, der har haft medarbejdere på forløbet, fremhæver særligt et løft på disse parametre:

- Medarbejderne har en mere rolig og positiv tilgang til forandringer
- Medarbejderne er blevet mere rolige i dialogen med kollegaer og i særdeleshed med kunderne
- Medarbejderne gør tingene færdige inden de starter på noget nyt
- Medarbejderne er mindre stresset over køen på telefonen, og bevarer fokus på den kunde som rådgives i øjeblikket
- Medarbejderne synes at være i balance med sig selv
- Medarbejderne føler sig oprigtigt værdsatte og privilegerede at få lov til at arbejde med mindfulness i arbejdstiden – det er unikt!

”Du får lige et par ord fra mig omkring min oplevelse af de medarbejdere, der har arbejde med mindfulness de sidste måneder. Der er to ting som er gennemgående:

1. De har en mere rolig tilgang til forandringer, og er i udpræget grad mere positive og imødekomende overfor nye ting.
2. De er ligeledes mere rolige i deres dialog med deres kollegaer, men især når de taler med deres kunder. Der er en grundlæggende ro som trænger igennem til kunderne.

Jeg er meget positiv overfor arbejdet med mindfulness – og tager selv pauser i løbet af (de fleste dage) og jeg håber inderligt at vi får lov til at arbejde videre med endnu flere medarbejdere 😊 De føler sig oprigtigt værdsatte og privilegerede at få lov til at arbejde med mindfulness i arbejdstiden – Det er unikt! ”

Christian Kirstejn Petersen, Afdelingsdirektør i Jyske Bank Online



[www.sustainableminds.dk](http://www.sustainableminds.dk)  
tlf: 27220438  
[kristin@sustainableminds.dk](mailto:kristin@sustainableminds.dk)