

## BEDRE MØDEKULTUR MED

# mindfulness

DU KENDER MÅSKE FØLELSEN AF AT VÆRE TRÆT OG UOPLAGT TIL ET MØDE. DU OPLEVER DIG MÅSKE EN SMULE HÆGTET AF ELLER AT DINE TANKER ER ET ANDET STED. LÆS HER OM DE MANGE FORHOLD, DER PÅVIRKER MØDEKULTUREN, OG FÅ IDEER OG VÆRKTØJER TIL AT ÆNDRE DEN.

af LENE SHEILA GJØRUP, Erhvervspsykologisk Konsulent og ejer af virksomheden CopenPsyk.dk

Det er faktisk muligt at forbedre mødekulturen, både når det omhandler interne møder, eksterne mødeaktiviteter og konferencedage. En måde er kognitiv baseret mindfulness, der skærper opmærksomheden og koncentrationsevnen blandt mødedeltagerne.

Forskning viser, at vi mennesker har omkring 50-100 projekter kørende ad gangen. Det kræver meget af den enkelte. I dag bliver vi udfordret mentalt mere end nogen sinde før. Vores work-life-balance vaker, og op mod hver fjerde mellemlider har symptomer på stress[1]. Vores deadlines er skærpet, og vi skal rumme mere viden og ekspertise på vores felt. Vi er på 24-7, så vi aldrig tjekker ud og får koblet af. Vi er altid til at fange på mailen, telefonen, sociale medier osv. Derfor kan vi ikke komme udenom, at trivsel og mental sundhed skal på dagsordenen i møde regi.

Teknologi har såvel positive og som negative effekter på vores mødekultur. Det er praktisk, at vi har videomøder og konferencer. Men det fjerner fokus og nærvær, som er vigtige komponenter i mødeaktivi-

teter. Det er dokumenteret[2], at flex-tasking nedsætter produktiviteten voldsomt. Folk, der jævnligt bliver bombarderet med elektronisk information, kan ikke holde opmærksomheden og mister koncentrationsevnen. Det er så grelt, at flex-tasking muligvis skader dele af vores hjerne.

### DET SKAL GIVE MENING

Det er således hverken særlig gavnligt eller produktivt, at medarbejderne sidder med pc, tablet eller mobil fremme ved møder konstant – det fjerner både fokus og nærvær. Men at ændre vaner er ikke altid lige let. Derfor kan det være en ide at introducere og kvalificere medarbejderne til redskabet mindfulness før og under mødeaktiviteter – det skærper både deres nærvær og koncentration.

Vi snakker meget om aktive og effektive møder. Jeg vil hellere tale om, hvordan vi inddrager medarbejderne og løfter deres ressourcer. Hvis vi vil have return on investment, handler det om at oplade mødedeltagernes batterier og 'spille dem gode'. Vi aktiverer de mennesker, vi samler, blandt andet gennem god mødeledelse og at en-

gagere dem – det skal give mening for dem. Men hvordan får vi så nærvær og teknologien i moderne og internationaliserede virksomheder til at smelte sammen?

Det er ikke noget quick fix, men et godt sted at starte er at sætte spørgsmålstejn ved rammer og mødeforhold samt udfordre de vanlige måder at afholde møder på. Det kan ske ved at fokusere på at være mindful og skabe nærvær og resonans.

### 6 SKRIDT MOD MERE NÆRVÆR OG FOKUS

1. Vær opmærksom på rummet, du sidder i (herved skærper du dine sanser)
2. Vend blikket indad
3. Ret opmærksomhed på din vejtrækning
4. Luk øjnene i 2 minutter og tøm hovedet
5. Lav et let tryk med hænderne - først på fødder, knæ, hofter, talje, skuldre og til sidst hovedet (dette skaber forbindelse til kroppen på en god måde)
6. Beslut dig for et positivt møde (vores tanker gør os til dem, vi er).

Kilde: Yougov analyseinstitut 2015  
Stanford University 2015

”Mindfulness er en måde at træne opmærksomheden på med det formål at opnå ro, klarhed og mere nærvær i både privat og arbejdsmæssig sammenhæng. Kognitiv baseret Mindfulness (dvs. baseres på tænkning, erkendelse, følelse og vilje) resulterer i bedre kommunikation, en oplevelse af øget velvære og skærpet koncentrationsevne og fokus, der i sidste ende resulterer i, at mødedeltagere/medarbejdere er mere effektive og autentiske. Derudover øges energien, og stressniveauet reduceres”.

Lene Sheila Gjørup

Illustration: Grafisk facilitator Irene Mynthe, draw2think.dk



Lene Sheila Gjørup er problemknuser og er uddannet Cand. pæd. pæd. psyk. og er Merkonom i HR & Ledelse.

Hun arbejder som Erhvervspsykologisk Konsulent, Supervisor og Terapeut, samt har en fortid som jazzmusiker.

Lene har hjulpet ledere, medarbejder og teams igennem 10 år med at genfinde mentalt overskud og motivation samt reducere stress og skabe bedre work-life-balance. Hun har blandt andet udviklet konceptet Mental Wellness, HR-Ambulancen og Trivsels-Stationen og har specialiseret sig i psykisk arbejdsmiljø og trivsel.

Lene ejer virksomheden CopenPsyk og har konsultation både på Østerbro i København og i KURBADET by Ilse Jacobsen i Hornbæk og er tilknyttet foredrags-bureauet ArtPeople.

