

Meditaatio työssä

Oletko jo päässyt henkilökohtaisesti kokemaan meditoimisen vaikutuksia? Tämän päivän työelämä vaatii työntekijältä enemmän. Muutokset ovat usein nopeita, asioita mahtuu yhteen päivään paljon, ja työn tekemisen tahti on usein hektinen.

Viimeisten 20 vuoden aikana tehdyt tutkimukset ovat osoittaneet meditaation kiistattomat hyödyt kaikelle sille, mitä nykyaikainen työelämä ihmiseltä vaatii. Siksi mahdolliset turhat esteet ja ennakkoluulot kannattaa selättää selvittämällä ja kokeilemalla, mitä meditaatio käytännössä on ja miten sitä voi hyödyntää parhaalla mahdollisella tavalla omassa työssään. Samalla selviää, miten koko organisaatio voi hyötyä siitä.

Toteutus: Meditaatiotyöpaja

3 h (esimerkki)

Aloitus

- Mitä on meditaatio?
- Meditaatio = mindfulness vai...
- ... paljon muutakin?

Orientaatio

- Pakoa todellisuudesta ja paremman yhteyden luomista todellisuuteen?
- Miten vertaisryhmä on uusi guru?
- Mihin meditaatiolla pyritään ja millaisia seurauksia sillä on?

Meditaatioharjoituksia

- Istumameditaatio/Avoin meditaatio
- Sanameditaatio
- Fokuksen vaihtaminen

Meditaatio ja työ

- Meditaation hyödyntäminen työssä
- Meditaation apu erityisissä tilanteissa

Lopetus

- Meditaatiohetken upottaminen arkeen
- Oman tavan löytäminen
- Miten pitää kiinni päätöksestään meditoida – 5 vinkkiä

Hyödyt

- Keskittyminen ja huomion kohdistaminen paranevat levottomassakin työympäristössä
- Olennaisen löytäminen arkisen kohinan keskeltä helpottuu

- Tyyneys ja rauhallisuus lisääntyvät ja jännitys vähenee
- Omien olotilojen ja niiden vaikutusten tunnistaminen nopeutuu
- Auttaa pitämään mielen nuorekkaana
- Edistää refleктоimisen helppoutta ja syvyyttä
- Vahvistaa uskallusta olla luova, kekseliäs ja neuvokas
- Parantaa unen laatua

Hinta

Pyydä tarjous.

Henkilökohtaista

Minulle meditaatio oli rakkautta ensisilmäyksellä lähes 30 vuotta sitten, ja se onkin siitä lähtien ollut minulle käytännön työkalu. Paljon siitä hyvästä, mitä kykenen toisille ihmisille antamaan ja miten kykenen heidän tarpeisiinsa vastaamaan, on syntynyt tämän sisäisen työskentelyn kautta. Ilman meditatiivista itsetutkiskelua, oman sisäisen voimanlähteen tunnistamista ja sieltä ammentamista sekä asioiden syventämistä meditaation avulla moni työni olisi jäänyt täyttymättä.



peilaus