

Jobb och karriär

Mindre stress och mer fokus på jobbet

Publicerad 2012-08-06 14:50



Foto: Alexander Mahmoud Jens Näsström, vd för Potential Project i Sverige.

JOBB OCH KARRIÄR

Allt om: Jobb och karriär

Mindre stress och mer jobb utträttat är anledningen till att mindfulness nu ännu arbetsplatserna. Med närvaro och fokus som ledord, hamnar vurmen för att göra allt på en och samma gång allt mer i skymundan.

Om gårdagens stora utmaning var att hålla många bollar i luften, handlar det i dag snarare om att arbeta med en sak i taget. Att under hög koncentration beta av uppgift efter uppgift, i stället för att "duttjobba" på fem saker samtidigt. Flera studier visar nämligen att multitasking inte bara är en stor stressfaktor, det är dessutom en riktig bromskloss för effektiviteten. Man blir en mästare på att hoppa mellan olika moment och kanaler, men utför jobbet både långsammare och slarvigare.

Med den utgångspunkten gör nu mindfulness sitt intåg i arbetslivet. Målet är att både minska på stressen och att öka produktiviteten. Jeremy Hunter som undervisar masterstudenter i mindfulness vid en managementkola i Kalifornien, är på en konferens i Stockholm för att tala om vad arbetsgivare har att vinna på filosofin om medveten närvaro. I den hektiska tillvaro vi lever i är det nödvändigt att koppla bort sådant som stjälar fokus från det vi

SJU STEG TILL MINDFULLNESS

Resor

I stället för att se bilkön som bortslösad tid, vänd det till en stund som du har helt för dig själv. Öva på tålmod och generositet.

Planering

Börja med det jobbigaste. Gå in för uppgiften och stäng ute allt som distraherar. Beta av enklare punkter på eftermiddagen.

Micropauser

Ta en minut i timmen och släpp det du har för händerna. Koncentrera dig på in- och utandning.

E-post

Undvik att prata i telefon samtidigt som du

egentligen ska göra, menar han.

– Man kan ha satt av två timmar i almanackan åt ett projekt. Men i själva verket uppdaterar man sin status på Facebook, söker efter middagsrecept och svarar på sms. Våldigt lite blir gjort och när dagen är slut känner man sig otillfredsställd.

Enligt mindfulness är förmågan att arbeta fokuserat det största kapitalet i en kunskapsekonomi. Men med nya meddelanden som ständigt poppar upp på skärmen och ett skrivbord som svämmer över med att göra-listor, är energin att uppmärksamt ägna sig åt en uppgift en bristvara. Många slukas av en gränslös jobbsituation där kvällen avslutas med en sista koll på mejlen i sängen. På sikt blir man stressad och ineffektiv.

– Företag omorganiserar allt de kan för att öka lönsamheten. Alternativt köper man in ny teknik som ska underlätta. Men det bästa man kan göra är att odla en kultur som omhuldar ett koncentrerat arbete. Det finns en enorm tillväxtpotential att vinna i mentalt närvarande chefer och medarbetare, säger Jeremy Hunter.

Jeremy Hunter tror däremot inte på att förbjuda nöjessurfande och liknande. Det är att angripa symptomet i stället för det verkliga problemet, anser han. Nyckeln är istället att var och en lär sig att inte följa de impulser som ideligen dyker upp. Men fokus och uppmärksamhet är inget man lär sig på en kvart.

– Det handlar om en ständig övning. Så fort uppmärksamheten drar i väg åt annat håll, återta den. Om man verkligen går in för mindfulness märker man en enorm skillnad redan efter ett par månader. Man ser saker på nytt, upptäcker nya valmöjligheter och får bättre resultat.

Ytterligare en konsekvens som observerats efter träning i mindfulness är att man blir mer varse sina känslor. Därmed blir det lättare att hantera ilskan som väller upp om man exempelvis blir kritiserad av en kollega.

– När man är medveten om sin känsloreaktion kan man pröva att byta fokus till något som är mer positivt. Man kan fråga sig om man kan se sin kollega på ett annat sätt. Ofta har man en bild av en person som inte är komplett. Känslorna kommer automatiskt, det viktiga är vad man väljer att göra med dem, säger Jeremy Hunter.

Linnea Bolter
ekonomi@dn.se

mejlar. Fokusera på att få fram rätt ord och ton för att minimera missförstånd.

Lunch

Byt miljö och satsa på att hämta energi genom att rikta uppmärksamheten mot smakerna.

Möten

Lämna mobilen vid skrivbordet. Lyssna på vad som sägs, i stället för att låta tankarna vandra.

Presentationer

Släpp alla funderingar på hur du ser ut och vad andra tycker om dig. Låt manus, andning och närvaro gentemot åhörarna stå i centrum.

Källa: Potential Project