

ΕΠΙΚΕΝΤΡΩΣΗ

Το ίδιο το mindfulness είναι η εξάσκηση της προσοχής. Κάθε φορά που το μυαλό μας σκέφτεται κάτι άλλο, μαλακά το επαναφέρουμε πίσω στην παρούσα στιγμή. Έρευνες από το Πανεπιστήμιο του Emory αποκαλύπτουν ότι το mindfulness ενεργοποιεί εκείνες τις περιοχές του εγκεφάλου που σχετίζονται με τη ρύθμιση των συναισθημάτων, τη γνωστική επεξεργασία και την επικοινωνία μεταξύ των δικτύων που αφορούν την προσοχή. Έρευνες από το Πανεπιστήμιο Washington διαπίστωσαν ότι οι επαγγελματίες του Ανθρώπινου Δυναμικού των εταιρειών που παρακολούθησαν ένα πρόγραμμα mindfulness 8 εβδομάδων μπορούσαν να επικεντρωθούν καλύτερα και περισσότερη ώρα σε ένα θέμα, ήταν περισσότερο αποτελεσματικοί όταν αναλάμβαναν πολλαπλές εργασίες.

[MBSR] Τι δείχνουν έρευνες για το εργασιακό στρες και τις επιπτώσεις του στην απόδοση των επιχειρήσεων

Πώς το mindfulness βελτιώνει παραγωγικότητα και επιδόσεις

Της Σοφίας Εμμανουήλ
semm@naftemporiki.gr

Προγράμματα μείωσης του εργασιακού στρες μέσω βελτίωσης της προσοχής και της επίγνωσης παράγουν θετικά αποτελέσματα στην ψυχολογική ευεξία του ανθρώπινου δυναμικού, ευνοώντας την παραγωγικότητα και την απόδοση των επιχειρήσεων.

Ας σημειωθεί ότι το άγχος είναι υπεύθυνο για το 35% όλων των περιπτώσεων κακής υγείας που σχετίζονται με την εργασία (HSE 2014/2015). Επιπλέον καταγράφεται αύξηση του εργασιακού στρες σε βαθμό που να θεωρείται π... επιδημία του 21ου αιώνα, καθώς συνδέεται με την αύξηση της πολυπλοκότητας και των απαιτήσεων στο εργασιακό περιβάλλον, όπου όλο και περισσότεροι εργαζόμενοι είναι συνδεδεμένοι με τη δουλειά τους 24 ώρες το 24ωρο, 7 ημέρες την εβδομάδα.

Εξάλλου, σύμφωνα με τον ΟΟΣΑ (Οργανισμό Οικονομικής Συνεργασίας και Ανάπτυξης), οι εργαζόμενοι σε όλο τον κόσμο ξοδεύουν 34-48 ώρες στη δουλειά κάθε εβδομάδα, κατά μέσο όρο, και πολλοί ασχολούνται με την εργασία ή συναφείς δραστηριότητες μετά τις εργάσιμες ώρες.

Τα επίπεδα άγχους των εργαζομένων αυξάνονται σε πάνω από το μισό του παγκόσμιου εργατικού δυναμικού (53%), που αναφέρει ότι είναι σήμερα πιο κοντά στην επαγγελματική εξουθένωση απ' ό,τι ήταν πριν από πέντε χρόνια, σύμφωνα με έρευνα του ομίλου Regus σε πάνω από 22.000 εργαζόμενους σε επιχειρήσεις 100 χωρών. Οι εργαζόμενοι λένε ότι το στρες και το άγχος έχουν επιπτώσεις στην απόδοση στην εργασία σε ποσοστό 56%, στις σχέσεις με τους συναδέλφους (51%) και στην ποιότητα της εργασίας (43%).

Το 60% των ερωτηθέντων σε έρευνα της Virgin Pulse δήλωσε ότι η σχέση του με τον εργοδότη

του επηρεάζει θετικά την εστίαση ή την παραγωγικότητά του, ενώ το 44% είπε ότι επηρεάζει θετικά τα επίπεδα του άγχους του. Σύμφωνα με τον David Gelles (όπως σημειώνεται στο βιβλίο του «How Meditation Is Changing Business from the Inside Out: Mindful Work»), το άγχος δεν προκαλείται από το τι συμβαίνει, προκαλείται από το πώς ανταποκρινόμαστε σε αυτό που καθορίζει την ευτυχία μας ανά

> Μεγαλύτερη ικανοποίηση και ευημερία

Μέσα από το mindfulness οι εργαζόμενοι είναι πιο ευτυχισμένοι και έχουν μεγαλύτερη αισιοδοξία. Έρευνες έδειξαν ότι οι εργαζόμενοι εμφάνισαν μικρότερη συναισθηματική εξάντληση, περισσότερη εργασιακή ικανοποίηση μετά από ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα 8 εβδομάδων. Στις επιχειρήσεις όπου οι αλλαγές είναι συνεχείς και το περιβάλλον αβέβαιο, η ένταξη ενός προγράμματος mindfulness μπορεί να παρέχει στους εργαζόμενους ανακούφιση από το στρες και να απαλύνει τον αντίκτυπο των μεγάλων αλλαγών.



Όλγα Παπατριανταφύλλου, Mindfulness Trainer-Coach Managing Partner of Mindfulness Institute

πάσα στιγμή. Από την πλευρά του ο Dr Stephen McKenzie αναδεικνύει τρόπους διαχείρισης των επιπτώσεων του άγχους στην παραγωγικότητα και στη λήψη αποφάσεων μέσω της ενσυνειδητότητας (mindfulness).

Δυσαρέσκεια

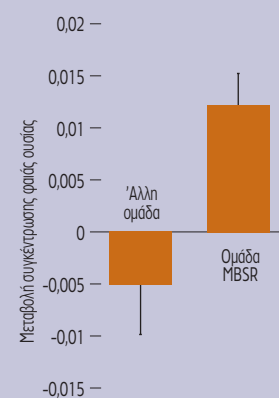
Επίσης έρευνες σε όλο τον κόσμο δείχνουν ότι αυξάνονται τα επίπεδα δυσαρέσκειας των εργαζομένων στον χώρο απασχόλησης, αλλά η ανηγία που έχει πλήξει όλες τις χώρες (λιγότερο ή περισσότερο) καθιστά απαγορευτική τη λύση της αλλαγής εργοδότη. Έτσι όλο και περισσότερες επιχειρήσεις (Google, General Mills, Intel, Aetna, Goldman Sachs), γνωστά πανεπιστήμια (Lancaster University, Queen Mary University, NYU's Stern School of Business), ακόμη και νοσοκομεία (Duke Center for Integrative Medicine, NHS στη Μ. Βρετανία) έχουν ενσωματώσει στη λειτουργία τους προγράμματα mindfulness (ενσυνειδητότητας) προκειμένου να διαχειριστούν το έντονο στρες της σύγχρονης εποχής και να βελτιώσουν την ψυχική και σωματική ευημερία των ανθρώπων τους.

Αναλύσεις εγκεφάλου

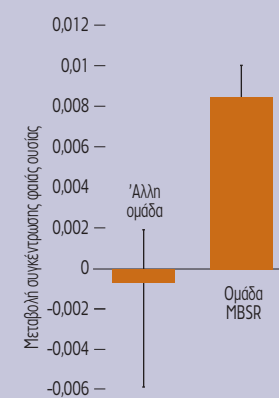
Προγράμματα μείωσης του εργασιακού στρες μέσω mindfulness έχει αποδειχτεί ότι παράγουν θετικά αποτελέσματα στην ψυχολογική ευεξία και βελτιώνουν τα συμπτώματα μιας σειράς διαταραχών. Αναλύσεις ολόκληρου του εγκεφάλου (case-control studies) εντοπίζουν αύξηση του οπίσθιου φλοιού του προσαγωγίου, του κροταφοβρεγματικού λοβού και της παρεγκεφαλίδας στην ομάδα που παρακολούθησε πρόγραμμα mindfulness (MBSR) σε σύγκριση με άλλη ομάδα εργαζομένων. Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι η συμμετοχή στο πρόγραμμα σχετίζεται με αλλαγές στη συγκέντρωση της φαιάς ουσίας σε περιο-

Ανάλυση εγκεφάλου

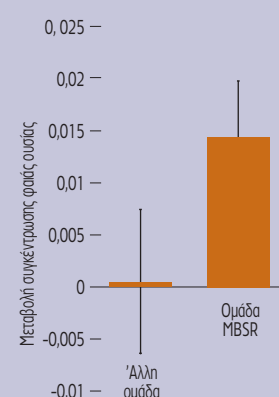
Οπίσθιος φλοιός του προσαγωγίου



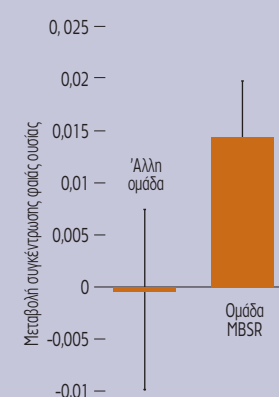
Κροταφο-βλεγματική διασταύρωση



Πλευρική παρεγκεφαλίδα



Στέλεχος/Σκώληκας παρεγκεφαλίδας



χές του εγκεφάλου που εμπλέκονται στις διαδικασίες της μάθησης και της μνήμης, της ρύθμισης των συναισθημάτων και της λήψης αποφάσεων.

Πώς βοηθάει τις επιχειρήσεις

Η κα Όλγα Παπατριανταφύλλου σημειώνει επίσης ότι η ευημερία των εργαζομένων και η επίτευξη των στόχων θα πρέπει να συνυπάρχουν στα εταιρικά περιβάλλοντα. Η ενσωμάτωση του mindfulness στις επιχειρήσεις μπορεί να βοηθήσει τους εργαζομένους να είναι περισσότερο ευτυχισμένοι και υγιείς, με αποτέλεσμα να είναι περισσότερο παραγωγικοί και αποτελεσματικοί. Γνωρίζουμε ότι το στρες στο χώρο εργασίας ευθύνεται για πολλά θέματα, όπως οι απουσίες, οι χρόνιες ασθένειες, η επαγγελματική εξουθένωση, η αναποτελεσματικότητα και οι συγκρούσεις. Όλα αυτά υπονομεύουν το ηθικό και την υγεία των εργαζομένων, αλλά και την απόδοση των εταιρειών.

Μεγαλύτερη δημιουργικότητα

Ειδικότερα, η καινοτομία και η δημιουργική επίλυση προβλημάτων απαιτούν την ικανότητα να σκέφτεται κάποιος «out of the

box» και να διερευνά το θέμα από διαφορετικές οπτικές γωνίες. Έρευνες στο Πανεπιστήμιο Ben Gurion στο Ισραήλ έδειξαν ότι η εξάσκηση στο mindfulness μειώνει τη γνωστική ακαμψία και το μυαλό γίνεται περισσότερο ανοικτό και δεκτικό. Σύμφωνα με το Institute of Mindful Leadership, το 93% των ηγετών αναφέρει ότι η εκπαίδευση στο mindfulness τον βοήθησε στην καινοτομία και το 70% ανέφερε ότι τον βοήθησε να σκέφτεται στρατηγικά.

Αύξηση της ανθεκτικότητας

Οι εργαζόμενοι επίσης αναπτύσσουν την ανθεκτικότητά τους και μπορούν ευκολότερα να αντιμετωπίσουν δύσκολες καταστάσεις. Επίσης μπορούν να διακρίνουν τις σκέψεις από τα συναισθήματά τους και να ανταποκρίνονται με εποικοδομητικό τρόπο στις προκλήσεις και να μην αντιδρούν απλά.

Θετικό κλίμα

Έχει βρεθεί ότι όσοι εξασκούν το mindfulness προσφέρουν στους άλλους που χρειάζονται τη βοήθειά τους. Αυτό είναι κάτι που δημιουργεί καλό κλίμα και ομαλές σχέσεις στο εργασιακό περιβάλλον.

«Προσδίδει ποιότητα στη ζωή μας»

▼ Όπως αναφέρει στη «N» η Όλγα Παπατριανταφύλλου, Leadership & Wellness Coach, Managing Partner της OP Performance & Well-being που υλοποιεί στην Ελλάδα το πρόγραμμα mindfulness MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction Program), αν και δεν μπορούμε να ελέγξουμε στρεσογόνους παράγοντες, όπως π.χ. η κυκλοφοριακή συμφόρηση ή οι δύσκολοι πελάτες, μπορούμε να ελέγξουμε πώς θα ανταποκριθούμε σε αυτές τις καταστάσεις.

«Η ενσυνειδητότητα (mindfulness) προσδίδει ποιότητα στη ζωή μας, μειώνει το stress αυξάνει την ικανότητα λήψης σωστών αποφάσεων, βοηθάει τους εργαζομένους να επικεντρώνονται περισσότερο σε αυτό που κάνουν, καθώς και να αναπτύξουν την ανθεκτικότητά τους» επισημαίνει η κα Παπατριανταφύλλου. Σύμφωνα με μια δημοσκόπηση της εταιρείας Gallup το 2015 το 51% των εργαζομένων «δεν είναι δεσμευμένο» στην εργασία τους και μόνο το 28,5% δήλωσε ότι «είναι δεσμευμένο».

Κλειδί για την επιτυχία

Η πρακτική στο mindfulness μπορεί να είναι το κλειδί για την επιτυχία και τη δέσμευση στο εργασιακό πλαίσιο. Επίσης έρευνες από το πανεπιστήμιο του Wisconsin έδειξαν ότι όσοι έκαναν εξάσκηση στο mindfulness είχαν 76% λιγότερες απουσίες στο χώρο εργασίας. «Η ενσυνειδητότητα συνδέεται στενά με την αύξηση της ελπίδας, την επίτευξη των στόχων, την ποιότητα του ύπνου, τις ποιοτικότερες σχέσεις, την ενσυναίσθηση, την ανθεκτικότητα και τη συμπόνια» τονίζει η κα Παπατριανταφύλλου, εξηγώντας ότι στο εργασιακό περιβάλλον η ενσυνειδητότητα συνδέεται στενά με την καλύτερη λήψη αποφάσεων, την καλύτερη επικοινωνία, την αύξηση ικανοποίησης από την εργασία, τη βελτίωση της απόδοσης, την ικανότητα να διαχειρίζεται κάποιος πολλούς στόχους παράλληλα και την αύξηση της εργασιακής δέσμευσης.

[SID:10366629]