



Utiskirje nro 1: Polku julkisen sektorin tietoisuustaitoihin (Mindfulness)

Heinäkuu 2018

<http://mindfulmanager.eu/>



The Mindful Managers project

Työperäinen stressi on yksi yleisimmin ilmoitetuista työstä johtuvien sairauksien syistä koskien yli 40 miljoonaa ihmistä Euroopassa. Samalla kun työllä on monia hyötyjä sekä fyysiseen että henkiseen terveyteen, työn tahti ja luonne ovat muuttumassa, mikä lisää ylimääräisiä paineita mielenterveydelle ja hyvinvoinnille.

Hankekumppanit Isosta-Britanniasta, Belgiasta, Kyprokselta ja Suomesta ovat yhdessä kehittämässä uutta koulutusohjelmaa, joka tukee julkisen sektorin johtajia kohtaamaan nämä paineet.

Mindful Managers –hanke on Erasmus+-ohjelman rahoittama, ja sen tavoitteet ovat:

- vähentää stigmaa keskustelussa mielenterveydestä työpaikoilla
- antaa johtajille työkaluja ja resursseja, joilla aktiivisesti tukea omaa ja työyhteisön positiivista hyvinvointia työssä.





Mitä olemme tehneet tähän mennessä?

Lokakuussa 2017 hankekumppanit kokoontuivat Sheffieldissä, Isossa-Britanniassa, ensimmäistä kertaa keskustelemaan hankkeen toiminnasta ja tavoitteista käynnistäen virallisesti tämän ainutlaatuisen hankkeen. Tämän jälkeen hankekumppanit tekivät laajan analyysin julkisen sektorin johtajien koulutustarpeista tilastotiedon, fokusryhmähaastatteluiden ja yksilöhaastatteluiden avulla. Mitä opimme:

- johtajat kokevat työnsä haastavaksi
- johtajien työmäärä on voimakkaassa kasvussa
- viimeaikainen taloudellinen taantuma ja muutokset työelämässä ovat vaikuttaneet huomattavan negatiivisesti hyvinvointiin.

Koko raportti on luettavissa verkkosivuiltamme!



Heinäkuussa 2018 hankekumppanit tapasivat toisen kerran Leuvenissa Belgiassa keskustellakseen **Mindful Managers –koulutusohjelmasta**, joka

- kohdistuu erityisesti julkisen sektorin johtajiin
- lisää tietoisuustaitoja käytännön neuvojen ja tekniikoiden avulla
- vahvistaa ajanhallinnan taitoja
- parantaa työhyvinvointia
- kattaa joukon muita pehmeitä taitoja, kuten kommunikaatio, itsetuntemus ja joustavuus.

Seuraa meitä soisialisessa mediassa, että pysyt ajan tasalla hankkeen edistymisestä ja tulevista tapahtumista!





Ensimmäinen harjoitus – Kiitollisuus

Tutkimukset osoittavat, että kiitollisuuden harjoittaminen ja kokeminen **lisäävät tyytyväisyyttä, vahvistavat ihmissuhteitamme ja johtavat meitä auttamaan muita.** Näistä eduista huolimatta emme aina pysty ilmaisemaan kiitollisuutta; joskus koska olemme liian kiireisiä, joskus koska negatiiviset tunteet varjostavat hyvää elämässämme.

Siksi haluamme haastaa sinut: Kun tulet kotiin töistä, tunnista kolme asiaa, joista olet kiitollinen, ja kirjoita ne ylös päivämäärineen. Tämän voi olla jotain pientä, kuten postaus Facebookiin, tai isoa, kuten tärkeän tavoitteen saavuttaminen. Asioiden ei tarvitse olla työhön liittyviä.

Kun teet harjoitusta pidemmän aikaa, huomaat että yleinen mielialasi on positiivisempi.



Hankekumppanit

Inova Consultancy Ltd (UK) tarjoaa erikoistuneita konsultaatiopalveluita monimuotoisuuden, yhtäläisten mahdollisuuksien ja yrittäjyyden alalla. Inovalla on laaja asiantuntemus ja kokemus naisille tarkoitettujen valmennus- ja mentorointiohjelmien kehittämisessä ja tuottamisessa monilla aloilla mukaan lukien johtaminen ja STEM.

CARDET (CY) on johtava tutkimus ja kehittämiskeskus, jolla on asiantuntemusta mm. hankesuunnittelussa ja – toteutuksessa, valmiuksien kehittämisessä ja e-oppimisessa. CARDET tuo yhteen joukon kansainvälisiä asiantuntijoita, joilla on vuosikymmenten globaali asiantuntemus, ja joka on toteuttanut lukuisia hankkeita, jotka liittyvät valmiuksien kehittämiseen ja suunnittelemiseen sosiaalisen oikeudenmukaisuuden, e-oppimisen, opusteknologian ja sosiaalisen integraation alalla.

Obelisk (BE) on koulutus- ja valmennusyritys 20 vuoden kokemuksella organisaatioiden ja yksilöiden neuvonnasta muutoksessa ja kehittämisessä keskittyen koulutus- ja kehityspolkujen koordinointiin ja seurantaan. Obelisk on työskennellyt lukuisten organisaatioiden kanssa: valtion laitokset, pankit, yliopistot, pk-yritykset jne.

VAMK (FI) on Vaasassa sijaitseva ammattikorkeakoulu, joka tuottaa korkean tason teoriaan ja käytäntöön suuntautunutta opetusta suomeksi ja englanniksi. Vahvuutena ovat energiatekniikka ja kansainvälinen liiketoimintaosaaminen. Oppilaitos toimii läheisessä yhteistyössä Vaasan energiasektorin kanssa.

Stay connected

