



Uutiskirje no 4

Toukokuu 2020

<http://mindfulmanager.eu/>

SAAVUTUKSEMME

Mindful Managers -hanke on pian päättymässä 3 vuoden työskentelyn jälkeen, ja olemme innoissamme voidessamme jakaa päivityksen hankkeesta. Hankekumppanit kokoontuivat vuonna 2017 täynnä intoa kehittääkseen hanketta, joka keskittyy julkisen sektorin johtajien hyvinvointiin ja kehittämään koulutusmateriaaleja julkisen sektorin työntekijöiden mielenterveyden tukemiseksi. Kumppaneiden on ilo jakaa kansanne joitain saavutuksistamme viimeisen kolmen vuoden aikana ja tarjota tapoja pysyä yhteydessä meihin projektin jälkeen.

Mindful Managers -hanke käynnistettiin tutkimuksella ja kansallisella analyysillä Belgiassa, Kyproksella, Suomessa ja Isossa-Britanniassa. Hankekumppanit ottivat julkisen sektorin johtajat mukaan kohderyhmiin ja haastatteluihin saadakseen selville heidän haasteistaan ja koulutustarpeistaan. Tämän tutkimuksen tulokset on koottu vertailevaan tarveanalyysiraporttiin, joka on saatavana projektin hubissa (<https://mindfulmanager.eu/fi/>).

Projektin seuraavassa vaiheessa hankekumppanit suunnittelivat Mindful Managers -koulutusohjelman tarveanalyysin havaintojen perusteella. Se on testattu yli 100 julkisen sektorin johtajan kanssa Belgiassa, Kyproksessa, Suomessa ja Isossa-Britanniassa. Pilottitestauksen palaute oli erittäin positiivista. Koulutusmateriaalit julkaistaan projektin verkkosivuilla englanniksi, suomeksi, kreikaksi ja hollanniksi avoimina koulutusaineistoina kaikille, joille niistä on hyötyä.

Hankekumppanit kehittivät myös toisen ohjelman nimeltään Reflection Rounds, jonka avulla osallistujat voivat pohtia tavoitteitaan ja miten he voivat ne saavuttaa. Näissä vertaisoppimisryhmissä viiden johtajan ryhmä kokoontui yhteen jakamaan näkemyksiään ryhmän kanssa ja oppimaan toisiltaan. Ohjelmaa testattiin myös kaikissa kumppanimaissa, ja nämä koulutusmateriaalit ovat saatavilla myös kaikilla kumppanien kielillä projektin hubissa.

Hankekumppanit esittelevät ylpeänä myös Mindful Managers -pelin. Kumppanit käyttivät pelillisyyttä menetelmänä tukemaan julkisen sektorin johtajia tulemaan tietoisiksi johtajiksi. Peli on kaikkien ladattavissa Android- ja IOS-mobiililaitteisiin.

Projektin lopputuloksena oli Mindful Managers Päättäjien oppaan laatiminen, joka sisältää yhteenvedon projektin tarjoamista tuloksista ja suosituksista päättäjille. Hankekumppanit toivovat, että opas tarjoaa hyödyllisiä vinkkejä ja oivalluksia julkisen sektorin johtajien ja työntekijöiden hyvinvoinnin tukemiseksi. Kaikkien muiden projektimateriaalien ohella tämä opas on saatavana myös projektin hubissa.



MINDFUL MANAGERS -KOULUTUSOHJELMA JA REFLECTION ROUNDS

Hankekumppanit ovat kehittäneet Mindful Managers -koulutusohjelman, joka koostuu viidestä moduulista: Pidä yhteyttä, Ole aktiivinen, Huomaa, Opiskele, Anna. Nämä teemat perustuvat Ison-Britannian hallituksen "Mental Capital and Wellbeing" (2008) -projektin "5 a Day" -tapoihin. Tämä monitieteinen ohjelma kehitettiin tukemaan julkisen sektorin johtajia ja työntekijöitä, jotka pyrkivät etsimään uusia tapoja hallita stressiä ja pohtimaan ryhmiensä ja omaa hyvinvointiaan.

Koulutusohjelmaa täydennettiin kolmella Reflection Rounds -istunnolla, jotka kehitettiin Inova Consultancyn palkittuun Mentoring Circles™ -menetelmään perustuen, joka yhdistää valmennuksen, mentoroinnin ja toiminnallisen oppimisen tekniikat ja antaa osallistujille mahdollisuuden suunnitella toimintaansa mindfulnesin tutkimisessa. Kuvassa on CIPD:n (2019) Reflection Rounds -istuntoihin muokattuja aiheita. Osallistujat ottivat koulutusohjelman ja Reflection Rounds -istunnot erittäin hyvin vastaan. Kaikki asiaankuuluvat materiaalit ovat saatavilla projektin hubissa avoimina koulutusresursseina.



MINDFUL MANAGERS -KOULUTUSOHJELMA

Mindful Managers -koulutusohjelmassa on käsitelty seuraavia teemoja:

1. PIDÄ YHTEYTTÄ:

Parannetun käsityksen perusteella itsestä ja muista, osallistujat oppivat käsittelemään kommunikaatiotapaansa, jotta heidän yhteistyöstään tulee rakentavampaa

2. HUOMAA

Itsetietoisuuden kautta osallistujat oppivat tuntemaan omat rajansa ja toimimaan, jotta he voivat välttää ylikuormitusta pitkällä aikavälillä ja käydä myös syvällisiä keskusteluja aiheesta ryhmänsä jäsenten kanssa

3. OLE AKTIIVINEN

Osallistujat oppivat tekniikoita liikkeen lisäämiseksi päivittäiseen toimintaansa lisätäkseen keskittymistä.

4. ANNA

Osallistujat voivat stimuloida ratkaisukeskeistä ajattelua muissa GROW-valmennusmallin avulla.

5. OPISKELE

Osallistujat voivat määritellä ryhmän jäsenten oppimistavoitteet ja rohkaista ryhmän jäseniä oppimaan työssään



Palautetta osallistujilta

Tietotaito sovelletaan suoraan käytäntöön

Roolipelit olivat erittäin hyödyllisiä yhteyden muodostamiseen

Inspiroivaa! Muistutti minua lisäämään valmistautumista keskusteluun ryhmäni jäsenten kanssa

Eri lähestymistapojen / oppimismuotojen yhdistelmä (aktiivinen oppiminen, roolipelit, ääni /elokuvat, ...)

THE GAME

Mindful Managers -peli on suunniteltu tarjoamaan pelaajille mahdollisuuden parantaa johtamistaitojaan. Peli koostuu 10 tasosta, jotka kattavat 5 pääteemaa (Pidä yhteyttä, Huomaa, Opiskele, Ole aktiivinen ja Anna).

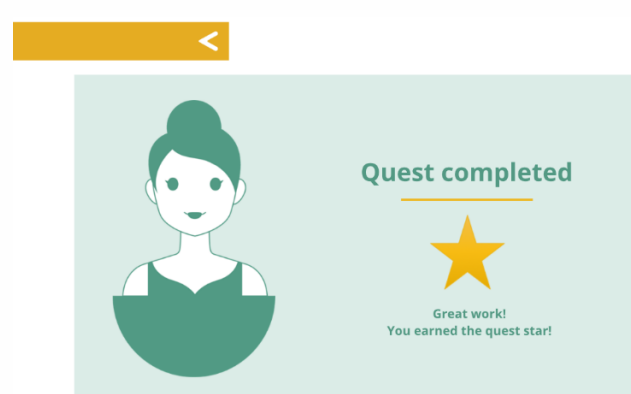
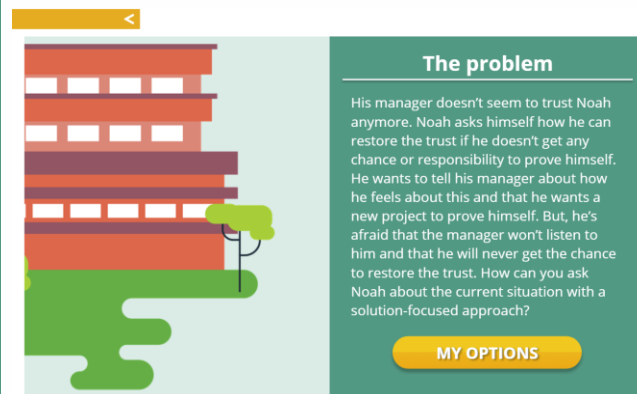
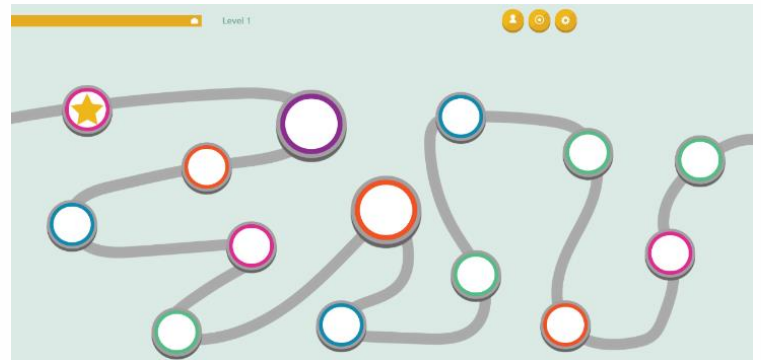
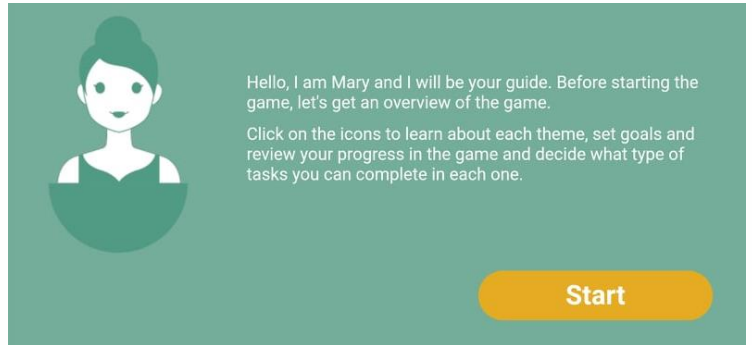
Alussa pelaaja valitsee joukosta lausuntoja, jotka viittaavat häneen, jotta peli sopii paremmin hänen tarpeisiinsa.

Nämä lausunnot kattavat työn ja yksityiselämän tasapainon, suorituksen työssä, työhierarkian, ihmissuhteet, työilmapiirin. Vastausten perusteella seuraavia skenaarioita kymmenellä eri tasolla tuodaan esiin - korostetaan niiden sopivuuden perusteella.

Pelaajat etenevät asteittain tasojen läpi ja tarjoavat ratkaisuja kohtaamiinsa eri skenaarioihin. Kunkin skenaarion onnistuneen suorittamisen jälkeen pelaajat palkitaan tähdellä, joka kuvastaa pisteitä ja näkyy heidän liittymässään.

Peli on suunniteltu kokoelmaksi mini-tarinoita, joihin pelaaja osallistuu johtajana. Erityisesti tarinoiden perusteella hän perehtyy tilanteisiin ja saa vaihtoehtoja tilanteen ratkaisemiseksi.

Pelaajaa pyydetään valitsemaan yksi ratkaisu, jota hän pitää optimaalisena tilanteessa. Valinnan jälkeen pelaaja näkee ratkaisunsa arvioinnin.





MINDFUL MANAGERS PÄÄTTÄJIEN OPAS

Mitä sinun tulisi tehdä, kun haluat käyttää Mindful Management -ohjelmaa organisaatiossasi?

Koska toimintapolitiikan päättäjänä sinulla ei aina ole aikaa lukea kaikkea yksityiskohtaisesti, teimme tiivistelmän päättäjien oppaasta.

Esimerkiksi: Onko mindfulness-ajattelu ylimainostettua? Mindfulnessia käsittelevät kirjat, työpajat, online-alustat jne. kasvavat edelleen eksponentiaalisesti. Ruoanlaitto, lasten kasvatus, työ, urheilu: elämän kaikki osa-alueet näyttävät olevan nykyään mindfulness-ajattelua.

Erasmus + -hankkeessa 'Mindful Managers' vietimme yli kolme vuotta kehittäen koulutusta, refleктоivia käytäntöjä (Reflective Rounds) ja verkkopeliä tukeaksemme julkisen sektorin johtajia vahvistamaan omaa henkistä joustavuuttaan, jotta he voivat vahvistaa työntekijöidensä ja tiimiensä henkistä kestävyttä sekä työskennellä eettisesti ja tuottavammin käyttäen tietoista lähestymistapaa organisaatiossa.

Havainnot ja tulokset tästä projektista löytyvät päätöksentekijän oppaasta. Löydät myös inspiroivia tarinoita johtajilta, jotka ovat vakuuttuneita mindfulness-ajattelun lisäarvosta ja tuntevat myös sen edut. Lisäksi tästä oppaasta löydät yksityiskohtaisen askel askeleelta suunnitelman siitä, mitä voit julkisen organisaation päätöksentekijänä tehdä aloittaessasi tämän teeman.

Ennen yllä olevien aiheiden selitystä haluamme osoittaa, että tietoisuus ei ole ylimainostettua, vaan on tärkeää, että otat tämän aiheen esille organisaatiossa. Voit hyötyä pitkällä aikavälillä. Kun otat käyttöön 'Mindful Management' ja lisäksi: Mindful Managers -koulutusohjelman ja pelin, on hyödyllistä noudattaa käytännön mallia. Valitsimme Kotterin muutoksenjohtamisen mallin. Oppaassa annamme myös lyhyen kuvauksen tästä mallista. Yhdistimme sen tähän hankkeeseen.

Stay connected

