



STOWARZYSZENIE
Przebudzeni

MEDYTACJA DLA BIZNESU

- droga do wewnętrznej
harmonii i podniesienia
jakości pracy



Opracowała: **Anna Nalazek**

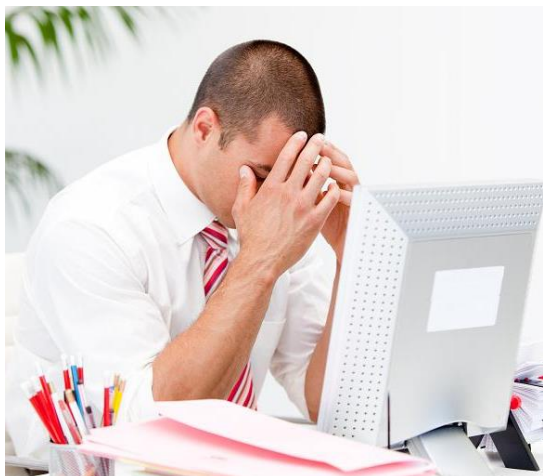
Stres – epidemia naszej cywilizacji

- W czasach, kiedy biznes staje globalny, coraz bardziej konkurencyjny i wymagający, rosną wymagania wobec pracowników.
- **Wszyscy doświadczają, w takim czy innym stopniu, ciągłego stresu,** wynikającego ze spędzania długich godzin w napięciu, starając się sprostać szeregowi różnych wyzwań: terminy, prezentacje, przeładowane e-mailami skrzynki pocztowe, rywalizacja, aspiracje, utrzymanie konkurencyjności, radzenie sobie z trudnymi pracownikami lub wymagającymi szefami czy lęk przed utratą pracy.
- **Permanentny stres obniża jakość i efektywność pracy** oraz jest podłożem wielu, o ile nie większości, chorób.



Stres jako bariera efektywności pracy i sukcesu

- Zostało udowodnione, że większość ludzi staje wobec decyzji „walcz albo uciekaj” (“fight or flight”) średnio 12 razy dziennie (uświadamiając to sobie lub nie). Odpowiedzią na ten stan jest **ostry stres, powodujący szereg dolegliwości**, takich jak: problemy z trawieniem, oddychaniem, arytmia serca, depresja i ogólne obniżenie odporności organizmu, które może być nawet powodem raka.



- Jeśli pracownicy są zestresowani, zajęci tym, aby jakoś przetrwać, ich **umysły są zamglone**, co wpływa na jakość ich pracy.
- **Jasność umysłu, wewnętrzna równowaga, dają możliwość lepszej koncentracji na realizowanych celach i są podstawą sukcesu.**



Medytacja – remedium na stres i podniesienie jakości życia i pracy

- Oczywiście, są różne sposoby na redukcję stresu, ale nie zawsze są one skuteczne czy zdrowe dla organizmu.
- Jednak żaden z nich nie da się porównać z efektywnością medytacji.



- Medytacja, praktykowana regularnie i we właściwy sposób, daje **jasność umysłu i wewnętrzny spokój**, nie tylko **redukując stres**, ale **oddziałując wszechstronnie na poprawę ogólnego stanu zdrowia oraz na sposób funkcjonowania** ludzi zarówno w miejscu pracy jak i w całym życiu.



Nasza pionierska inicjatywa

- **Medytacja** istnieje od tysięcy lat i przetrwała do obecnych czasów nie bez powodu – ona **po prostu działa**.
- Wiemy to, ponieważ wśród członków naszego Stowarzyszenia mamy osoby zarówno z długą praktyką medytacyjną, jak i z doświadczeniem pracy z ludźmi żyjącymi w głęboko stresujących warunkach oraz doświadczeniem skutków wieloletniej pracy w korporacjach.



- Na tej podstawie oraz w oparciu o inspirujące nas, sprawdzone przykłady firm w innych krajach, wierzymy, że **korzyści płynące z medytacji mogą być pomocne w eliminacji stresu w miejscu pracy, a także – w ogólnej poprawie jakości życia.**



Korzyść 1: Poprawa komunikacji

- W wielu firmach komunikacja na różnych poziomach jest obszarem, który wymaga poprawy i usprawnienia.
- Jasna, efektywna komunikacja między menedżerami i pracownikami jest niezbędna, aby w sprawny sposób prowadzić jakiegokolwiek biznesowe działania (operacje).

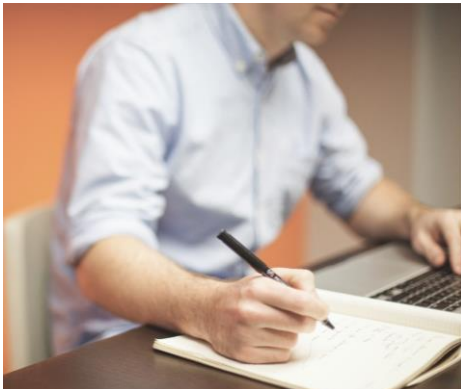


- **Medytacja rozjaśnia umysł, a jasny umysł pomaga czytelnie i bardziej neutralnie (bez zbędnych emocji) wyrazić myśli.**
- Jasna komunikacja jest rezultatem jasności umysłu i koncentracji, które medytacja może wnieść do miejsca pracy.



Korzyść 2: Lepsza koncentracja

- Medytacja uczy jak być obecnym tu-i-teraz.
- Będąc w kontakcie z czasem teraźniejszym w miejscu pracy (bez niepotrzebnego rozpraszania myśli), pracownicy będą bardziej skoncentrowani na realizacji bieżących zadań i aktualnych potrzeb firmy.



- **Medytacja to rodzaj „dyscypliny” umysłu, która praktykowana każdego dnia, pozwala aby ten stan koncentracji stał się z czasem normą, a skuteczność i efektywność przyjdą same.**



Korzyść 3: Wzrost produktywności

- **Praktyka medytacji, poprzez eliminację stresu, pomaga pracownikom lepiej się koncentrować na realizacji celów.**
- A wraz ze wzrostem produktywności indywidualnych pracowników, rośnie produktywność całej firmy, co wiąże się ze wzrostem zysków i zdrowszą ogólną atmosferą pracy.



- Niezależnie od tego czy firma ma 25 czy 2.500 pracowników, może czerpać z medytacji ogromne korzyści zapewniając pracownikom lekcje medytacji jako część programu socjalnego i wspierającego rozwój pracowników.



Korzyść 4: Podejmowanie lepszych decyzji

- Często mówi się, „jesteś zbyt emocjonalny” w czasie podejmowania ważnych decyzji w firmie, ale to nie jest właściwe podejście.



- **Medytacja pozwala na ograniczenie wpływu emocji i zachowanie większej jasności umysłu przy podejmowaniu decyzji**, która przydaje się każdemu, ale szczególnie jest istotna w przypadku tych pracowników, którzy są odpowiedzialni za podejmowanie strategicznych decyzji, mających wpływ na przyszłość firmy.
- Podejmowanie decyzji z jasnym umysłem, ogranicza ryzyko, że będą one nieślusne i zapewnia większą skuteczność działania firmy.



Korzyść 5: Inteligencja emocjonalna

- **Medytacja pomaga pozostać w harmonii nie tylko z własnymi emocjami, ale też emocjami innych oraz adekwatnie dostosować się do trudnych sytuacji.**
- Biorąc pod uwagę emocje innych osób, będąc uważnym na mowę ciała, wyraz twarzy, wibracje energii innych, można uniknąć napięć w relacjach i reakcjach.
- Okazanie empatii współpracownikom czy podwładnym, pomaga w lepszym kontakcie, a w rezultacie – oni także lepiej kontaktują się z klientami firmy.
- Inteligencja emocjonalna jest niezbędna w wydobyciu z ludzi ich najlepszego potencjału, dania im poczucia wartości, docenienia i siły.



Korzyść 6: Niższa absencja chorobowa

- Medytacja pomagając w eliminacji stresu, zapewniając lepszy przepływ energii, dotlenienie organizmu poprzez głębokie, równe oddychanie **wpływa na poprawę odporności organizmu i ogólne podniesienie zdrowotności i energii życiowej.**
- Tym samym, zmniejsza skłonność do drobnych dolegliwości zdrowotnych jak i ryzyko zachorowania na szereg poważniejszych chorób (zawał serca, problemy z krążeniem, depresja, chroniczne zmęczenie i wiele innych), które są powodem nieobecności w pracy.



Korzyść 7: Większa lojalność pracowników

- Firma, która oferuje swoim pracownikom możliwość medytowania w pracy jako część programu socjalnego, wspierającego ich dobrostan i rozwój osobisty, pokazuje, że dba o pracowników, że są oni ważni.
- Taka postawa **zwiększa lojalność pracowników wobec firmy**, pozwala zbudować stabilny zespół zaangażowanych w firmę ludzi i zmniejszyć rotację.
 - Lojalny, zmotywowany zespół to podstawa dobrego funkcjonowania firmy i budowania jej pozytywnego wizerunku, ponieważ pracownicy są najlepszymi ambasadorami marki.
 - Lojalnym pracownikom będzie zależało na budowaniu sukcesu firmy, bo będą mieć poczucie, że jest on powiązany ich własnym sukcesem, więc będą się starać osiągnąć wyznaczone cele.



Medytacja – skumulowane korzyści

- Praktyka medytacji daje więc firmom **wiele realnych korzyści**.
- The Harvard Business School razem z INSEAD—Europe’s leading business school— wyciągnęli wnioski z przeprowadzonych wspólnie wielu badań, że **dwa najbardziej efektywne dzisiaj narzędzia w biznesie dla kierownictwa firmy XXI wieku to intuicja i medytacja**.
- Korzyści z medytacji w pracy są skumulowane: budują jedna na drugiej i poczynając od wzrostu osobistego jednostki, pozytywnie wpływają na rozwój biznesu całej firmy.



Dobre przykłady w biznesie

- W Polsce, praktyka medytacji w miejscu pracy nie jest jeszcze rozwinięta.
- Jednak na Zachodzie medytacja w miejscu pracy staje się coraz bardziej popularna, bo coraz więcej firm zaczyna rozumieć i czerpać z niej korzyści (Google, Facebook, in. firmy w Silicon Valley, stacje policyjne, np. Quincy Police Station w Bostonie czy Kanadzie, a także wiele firm w Niemczech czy Wielkiej Brytanii).



Jak medytować?

- Są różne szkoły medytacji ...
- Każda z nich służy jakimś określonym celom i wykorzystuje różne techniki (koncentracja na oddechu, wizualizacje, mantry...). Nie ma lepszej lub gorszej metody.
- W Stowarzyszeniu „Przebudzeni” praktykujemy medytację zen w oparciu o buddyjskie wartości. Jednak **medytacja zen jako technika nie musi i nie jest związana z jakimikolwiek przekonaniami: religijnymi, filozoficznymi czy duchowymi. Jest absolutnie uniwersalna i służy każdemu.**



Medytacja zen

- Medytacja zen opiera się na następujących zasadach:



- Siedzenie w bezruchu w wyprostowanej pozycji
- Koncentracja na oddechu
- Akceptacja wszystkiego, co pojawia się w umyśle
- Nie przywiązywanie się do żadnej myśli, odpuszczanie, *let it go*
- Jeśli pojawia się nowa myśl – *let it go*



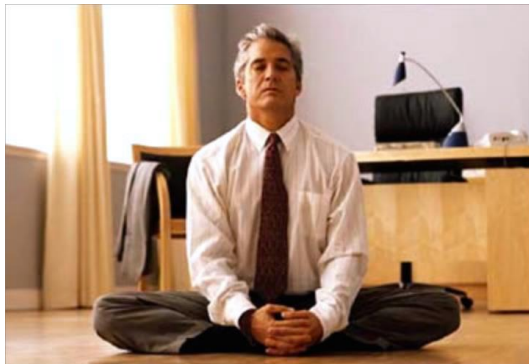
Kiedy medytować?

- Najlepiej byłoby wyznaczyć określony czas w godzinach pracy na 20 minutową (lub półgodzinną) medytację, tak aby stała się codziennym zwyczajem.
- Może to być poranna medytacja – na początku pracy, w czasie przerwy na kawę lub w porze lunchu, w zależności od specyfiki funkcjonowania danego zakładu pracy lub danego działu.



Gdzie medytować?

- Najlepszym miejscem do medytacji będzie sala, w której mogą się zgromadzić pracownicy do wspólnej medytacji, co daje wszystkim poczucie wzajemnego wsparcia i wspólnoty.
- Ale może to być także po prostu pokój, w którym się pracuje, zamknięty na czas medytacji, np. z zawieszka na drzwiach: „Cisza. Trwa medytacja” albo „Przerwa na medytację”.



- Z czasem, po wdrożeniu praktyki medytacji wśród pracowników, w większym zespole, będą oni mogli zindywidualizować swoją praktykę w najbardziej dogodnym dla nich czasie i miejscu.



Nasza propozycja

- Proponujemy przeprowadzenie **3 – 3,5 godzinnego warsztatu wprowadzającego do medytacji zen obejmującego**
 - Teorię zen w medytacji, podejściu do życia i pracy
 - Instrukcję dotyczącą technik medytacji
 - Praktykę medytacji siedzącej i chodzonej.
- **Jako następny etap - poprowadzenie kilku(nastu) utrwalających półgodzinnych sesji medytacji grupowych,** do czasu ustanowienia praktyki w zespole firmy.
- Medytacje poprowadzą osoby ze Stowarzyszenia, które mają wieloletnie doświadczenie medytacyjne. Będą one służyć Państwu wszelką pomocą zarówno w kwestiach praktycznych jak i w zakresie teorii.



Sugerowana darowizna

Jako organizacja pożytku publicznego nie prowadzimy działalności gospodarczej i nie pobieramy za nasze usługi wynagrodzenia.

Będziemy jednak wdzięczni za wsparcie naszej organizacji darowizną w sugerowanej wysokości:

- Wprowadzenie do medytacji – 3 – 3,5 godzinne szkolenie – 80 zł/os.
- Zajęcia medytacyjne – instrukcja + medytacja 20 - 30 min. – 30 zł/os.





STOWARZYSZENIE
Przebudzeni

Z E N @ W O R K

THE ROAD TO
INNER PEACE &
HIGH JOB
PERFORMANCE.



KONTAKT:

Magdalena Wronecka
magda@przebudzeni.org
tel. +48 886 655 229

Stowarzyszenie Przebudzeni
ul. Jelenia 38/29, 54-242 Wrocław

