

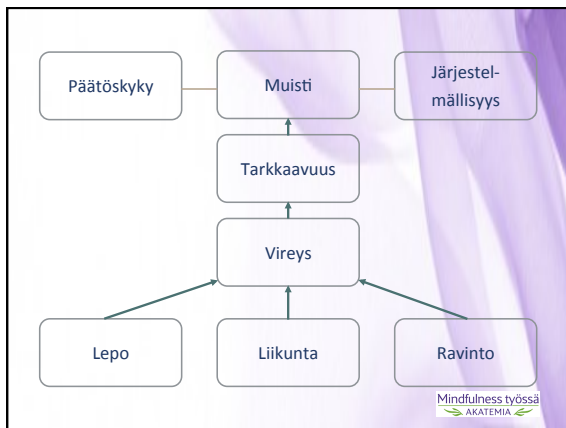


Viimeisen kahden viikon aikana:	kaiken aikaa	enimmäin osan aikaa	ylä puolet ajasta	alle puolet ajasta	pienen osan ajasta	en lainkaan
1. Olen ollut iloinen ja hyvinvointiallinen	5	4	3	2	1	0
2. Olen ollut levollinen ja rentoutunut	5	4	3	2	1	0
3. Olen ollut toimelias ja tarmokas	5	4	3	2	1	0
4. Herätessäni olen tuntenut itseni virkeäksi ja levänneeksi	5	4	3	2	1	0
5. Jokapäiväiseen elämääni on kuulunut paljon asioita, jotka kiinnostavat minua	5	4	3	2	1	0

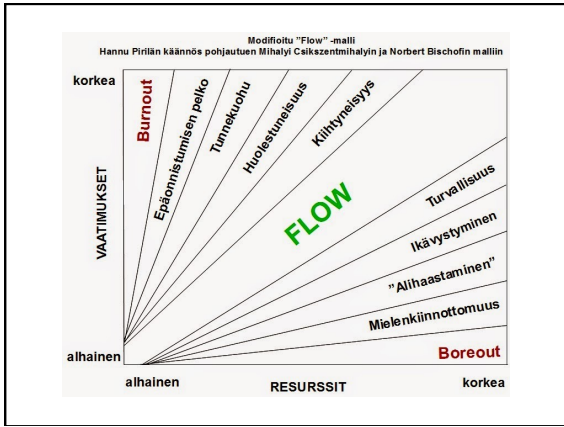
KOKONAISPISTEMÄÄRÄ (kysymykset 25 - 29) _____ x 4 = HYVINVOINTIPISTEMÄÄRÄ
2016/2017 (19/20)

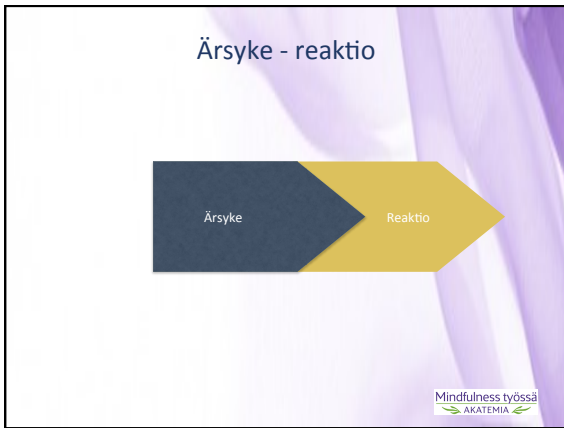


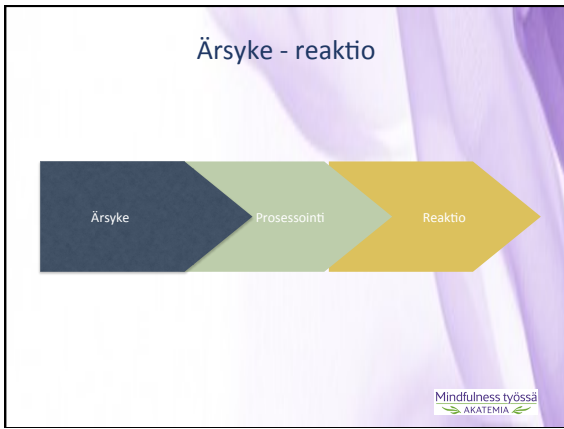












Mindfulness ja läsnäolo

Mindfulness
 = tarkan huomion kohdistamista siihen, mitä minussa tapahtuu toiminnan aikana, hetkestä hetkeen

- tämä edellyttää itseään tarkkailevan mielen käyttämistä, sen osan omasta mielestämme, joka havainnoi ikään kuin sivusta tai pienen välimatkan päästä sitä mitä aistimme/teemme, samalla kun aistimme/teemme (=metakognitio)

Läsnäolo
 = tila, joka syntyy, kun pysähdyimme havainnoimaan *sitä mitä on tässä hetkessä* ja elämään elämäämme kaikki aistit avoimena

- läsnäolon tilassa ei ole stressiä
- **vain läsnäolon tilassa meidän on mahdollista tehdä tietoisia valintoja (=automaattisten reaktioiden vastakohta)** - käytettävissämme ovat kaikki voimavaramme, kykymme ja taitomme sekä ymmärryksemme yhteyksistä suurempiin kokonaisuuksiin → pystymme parhaimpaamme

Mindfulness työssä
AKATEMIA

Huippua!

Parhaiden päätösten alue!

Syvältä!

Mindfulness työssä
AKATEMIA

Mindfulness - taustaa

Mindfulness-taitojen oppimisessa on kyse mielen taitojen harjaannuttamisesta:

1. **Metakognitiiviset valmiudet** - metakognitio on tietoisuutta omista tai muiden ihmisten kognitiivisista toiminnoista ajattelusta, oppimisesta tai tietämisestä (esim. ajattelen ja tiedän ajattelevani)
2. **Tunneälytaidot** - Tunneäly on kykyä tunnistaa tunteita ja niiden merkitystä ja käyttää näitä tietoja hyväksi erilaisissa tilanteissa.

PSYKOLOGINEN PERUSTA
Kognitiivinen psykologia – metakognitio
Tunneäly

LÄNSIMAINEN TUTKIMUS-PERINNE
Harjoittamisen tutkitut vaikutukset mm. aivojen kuvantaminen

MIETISKELY-PERINTEET
= HARJOITTAMINEN
meditaatio / tietoisuustaito-harjoitukset

Uskonnollisista yhteyksistä irrotettu mindfulness-ohjelma vakavista stressiperäisistä fyysisistä ja psyykkisistä sairauksista kärsiville
 Stressiklinikka 1979 – MBSR = Mindfulness Based Stress Reduction, 8 viikon ohjelma (Jon Kabat-Zinn, lääketieteen emeritusprofessori, Massachusettsin yliopisto)

Mindfulness työssä
AKATEMIA

Mindfulness – tietoinen hyväksyvä läsnäolo

- engl. **mindful** = huomaavainen, jostakin tietoinen, jonkin huomioon ottava
- engl. **mindfulness** = läsnä olevuus, tietoinen läsnäolo (psykologia)
- suomeksi myös tietoisuustaidot
- ✓ läsnäoloharjoituksilla on tuhatvuotiset perinteet - ne ovat liittyneet moniin uskonnollisiin traditioihin: idän perinteissä meditaatio, läntisissä perinteissä mm. rukous ja kontemplaatio
- ✓ **mindfulness-harjoitukset** on irrotettu uskonnollisista yhteyksistään ja ne ovat **kehon ja mielen harjoituksia**
- ✓ näiden harjoitusten vaikutuksista on tehty 1970-luvun lopulta tähän päivään saakka jo runsaasti yli **tuhat tieteellistä tutkimusta**
- ✓ **aivojen kuvantamismenetelmien** kehittyminen on avannut aivan uudenlaisen väylän mindfulness-harjoitusten fysiologisten vaikutusten tutkimiseen
 - ✓ monet aiemmin haastattelututkimuksissa esille saadut mindfulnessin kokemukselliset hyödyt on voitu todentaa aivokuvien perusteella

Mindfulness työssä
AKATEMIA

Mindfulness – tietoinen hyväksyvä läsnäolo

Mindfulness on

- huomion tietoista suuntaamista nyt-hetken kokemukseen
- huomion kohteiden hyväksyvää havainnointia
- valpasta läsnäoloa sille mitä on, ilman takertumista tai vastustamista

Läsnäolo tarkoittaa huomion pitämistä tässä hetkessä, siinä mikä on totta tässä ja nyt.

Keho on hyvä läsnäoloankkuri: "Olen läsnä, kun mieleni on samassa paikassa kuin kehoni."

Mindfulness työssä
AKATEMIA

Mindfulness – tietoinen hyväksyvä läsnäolo

- ✓ Mindfulness-harjoitukset ovat **huomion suuntaamisharjoituksia**.
- ✓ Tietoiseen läsnäoloon liittyviä **asenteita** ovat mm. uteliaisuus, hyväksyntä, ystävällisyys, kiitollisuus, irtipäästäminen, tuomitsemattomuus, pyrkimättömyys, kärsivällisyys, luottamus ja aloittelijan mieli.
- ✓ Aivot ovat muovautuvat – plastiset (massiivisen adaptiiviset) so. kaikki kokemuksemme vaikuttavat aivojen rakenteeseen ja niiden toimintaan.

Mindfulness työssä
AKATEMIA

Mindfulness - kehitystä

1. aalto: Mindfulness-ohjelma vakavista fyysisistä ja psyykkisistä sairauksista kärsiville

- ✓ Stressiklinikka 1979 – MBSR = Mindfulness Based Stress Reduction, 8 viikon ohjelma (Jon Kabat-Zinn, lääketieteen emeritusprofessori, Massachusettsin yliopisto)

2. aalto: Mindfulness-menetelmät ja kognitiivinen terapia

- ✓ MBCT = Mindfulness Based Cognitive Therapy (Zindel Segal, Mark Williams ja John Teasdale MBSR:n pohjalta)
- ✓ ACT = Acceptance and Commitment Therapy (Steven C. Hayes ym.) = HOT Hyväksymis- ja omistautumisterapia
- ✓ DBT = Dialectical Behaviour Therapy (Marsha M. Linehan) = Dialektinen käyttäytymisterapia (Suomessa: DKT dialektinen käyttäytymisterapia)
- ✓ MiCBT = Mindfulness-integrated Cognitive Behaviour Therapy (Bruno Cayoun)

Mindfulness työssä
AKATEMIA

Mindfulness - kehitystä

3. aalto: Mindfulness työssä – terveille työkäisille aikuisille

- ✓ Työhyvinvointi: esim. varhainen stressioireiden tunnistaminen ja uupumuksen ennaltaehkäisy, omien rajojen tiedostaminen ja pitävyys, vastuun ottaminen omasta hyvinvoinnista
- ✓ Työn tekeminen läsnäolon tilasta käsin ja metakognitiiviset taidot; taitava ajattelu, työn laatu, luovuus, keskittymiskyky, ongelmanratkaisutaidot, itsetuntemus, tietoinen kommunikaatio yms.
- ✓ Mindfulness Työssä -AKATEMIA: 8 askelta hyvään työhön™

3. aalto: Lasten ja nuorten mindfulness

- ✓ .b = Stop-Breath -ohjelma: läsnäolon taitoja 6.-luokkalaaisille (Iso-Britannia)
- ✓ Kindness curriculum – tunnetaitoja 3 -5 -vuotiaille (USA)
- ✓ MyMind-ohjelma ADHD ja ASD-lapsille, lisäksi Mindfull Parenting – ohjelma vanhemmille

Mindfulness työssä
AKATEMIA

Hengitysten laskeminen

1. SISÄÄN ULOS
yk- si kak- si kol- me ...10...1

2. SISÄÄN ULOS
yksi kaksi kolme neljä viisi kuusi ...10...1

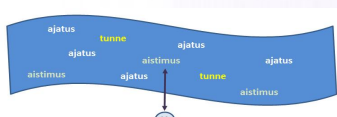
3. SISÄÄN ULOS
yksi kaksi kolme ...10...1

4. SISÄÄN ULOS
yksi kaksi kolme ...10...1

Mindfulness työssä
AKATEMIA

Mindfulness ja vakaa, liikkumaton tietoisuus

- ✓ Kaikki tietoisuuteen ilmaantuvat tapahtumat (ajatukset, tunteet ja aistimukset) ovat luonteeltaan samankaltaisia – ohimeneviä.
- ✓ Mikään ajatus, tunne tai aistimus ei kestä määräänsä pidempään - ellemmme takerru siihen.
- ✓ Mindfulness-harjoituksia tehdessämme havainnoimme tapahtumia ikään kuin pienen välimatkan päästä ja annamme niille luvan tulla ja mennä, virrata vapaasti.



Vakaa ja liikkumaton tietoisuus, joka havainnoi sen piiriin ilmaantuvia tapahtumia.

© Talina Siukola, Inspiral Coaching Oy 2016.

Mindfulness työssä
AKATEMIA

Tietoisien hyväksyvän läsnäolon hyödyt

- ✓ huomiomme on suunnattuna nyt-hetken todellisuuteen
- ✓ saamme mahdollisuuden havainnoida ja tutkia sitä mikä on totta ja merkityksellistä tässä ja nyt
- ✓ automaattisten reaktiomallien tunnistaminen ja havainnointi mahdollistaa uusien valintojen tekemisen
- ✓ voimme tunnistaa mikä on olennaista juuri nyt
- ✓ tunnistamalla olennaisen ja siihen keskittymällä teemme oikeita asioita oikeaan aikaan ja parhaalla mahdollisella tavalla.

Mindfulness työssä
AKATEMIA

Tietoisien hyväksyvän läsnäolon hyödyt

- ✓ päätösten ja muutosten tekeminen mahdollistuu; emme voi tehdä päätöksiä tai muutoksia, kun mielemme vaelttaa menneessä tai tulevassa, pysähtyminen läsnäoloon takaa päätösten parhaan mahdollisen laadun
- ✓ kaikki voimavaramme ja elämämme varrella kertynyt tieto/ viisautta ovat käytettävissämme

Mindfulness työssä
AKATEMIA

Keskittyminen metakognitiivisena taitona


Taito huomata, että mieleni/huomioni ei ole siellä missä haluaisin sen olevan

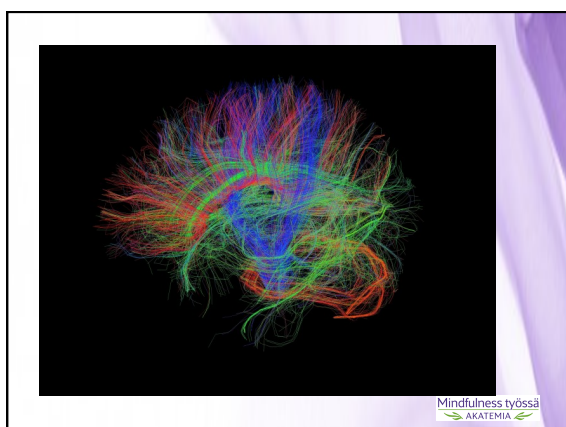
Taito irrottaa mieli/huomio, sieltä missä en halua sen olevan.

Taito siirtää mieli/huomio, sinne missä haluan sen olevan.

Taito pitää mieli/huomio, siellä missä haluan sen olevan = KESKITTÄMISKYKY

Lähde: Silsbee, D. (2008), Presence-Based Coaching: Cultivating Self-Generative Leaders Through Mind, Body and Heart





Mindfulness – tutkimustietoa


Mindfulness-harjoitusten on todettu

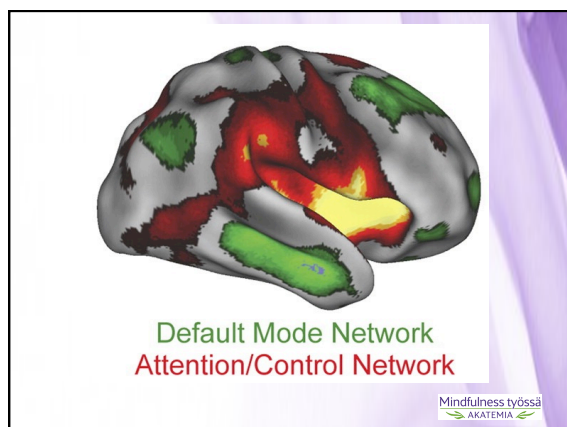
- ✓ vähentävän stressiin reagoimista ja nopeuttavan stressistä palautumista
- ✓ kehittävä metakognitiivisia taitoja - muisti, oppiminen, ajattelu, havaitseminen, tarkkaavaisuus, luovuus ja ongelmanratkaisukyky
- ✓ parantavan tunnetaitoja – parantunut keho-mieli -yhteys, enemmän positiivisia ja vähemmän negatiivisia tunnekokemuksia

Nämä vaikutukset on kyetty todentamaan muutoksina aivojen rakenteessa harmaan aineen tiheyden lisääntymisenä tai vähenemisenä tietyillä aivojen alueilla

Lähteet mm.:

- Hölzel BK, Carmody J, Vangel M, Congleton C, Verramsetti SM, Gard T, Lazar SW. (2010) Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Res.* 2011 Jan 30;191(1):36-43. doi: 10.1016/j.psychres.2010.08.006. Epub 2010 Nov 10.
- Daniel Goleman: *Aivot ja tunneäly – uusimmat oivallukset* (2014)
- Åsa Nilsson: *Aivot ja mindfulness – teoriasta käytännön viisauteen* (2014)



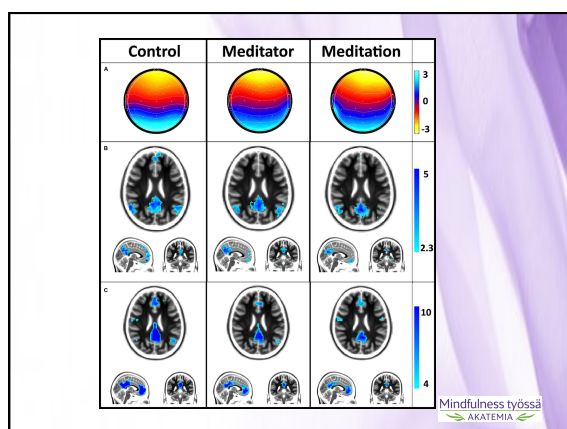


Mindfulness-harjoittelun koetut vaikutukset ja niiden yhteys kuvantamismenetelmillä todettuihin muutoksiin aivosolujen aktiivisuudessa

- ✓ Parantuneet metakognitiiviset taidot – muisti, oppiminen, ajattelu, havaitseminen, tarkkaavaisuus, luovuus ja ongelmanratkaisu on liitetty mm. lisääntyneeseen aivosolujen aktiivisuuteen hippokampuksen alueella.
- ✓ Parantuneet tunnetaidot (esim. empatia) ja paratunut keho-mieli -yhteys on liitetty lisääntyneeseen aivosolujen aktiivisuuteen aivosaaressa alueella (insula).
- ✓ Vähentynyt stressiin reagoiminen ja nopeampi stressistä palautuminen on liitetty vähentyneeseen aivosolujen aktiivisuuteen manteliumakkeen alueella.
- ✓ Positiivisten tunnetilojen lisääntyminen ja negatiivisten tunnetilojen väheneminen on liitetty lisääntyneeseen aivosolujen aktiivisuuteen aivojen vasemman otsalohkon alueella ja vähentyneeseen aivosolujen aktiivisuuteen aivojen oikean otsalohkon alueella.

Lähteet mm.: Hölzel BK, Carmody J, Vangel M, Congleton C, Yerramsetti SM, Gard T, Lazar SW. (2010) Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. Psychiatry Res. 2011 Jan 30;191(1):36-43. doi: 10.1016/j.psychres.2010.08.006. Epub 2010 Nov 10.
Daniel Goleman: Aivot ja tunteiden – uusimmat oivallukset
Åsa Nilsson: Aivot ja mindfulness – teoriasta käytännön viisauteen

Mindfulness työssä
AKATEMIA



Mindfulness-aidot ja oleelliset hyödyt työn kannalta

Hyvinvointi ja terveys

- ✓ mindfulness-aidot **tukevat hyvinvointia**
- ✓ mindfulness-harjoitukset ovat **palauttavia** harjoituksia
- ✓ vähäisempi stressaaviin asioihin reagointi ja nopeampi stressistä palautuminen
- ✓ vähemmän negatiivisten asioiden pyörittelyä mielessä
- ✓ immuunipuolustusjärjestelmän parantunut toiminta
- ✓ omien jaksamisen **rajojen tunnistaminen ja niiden kunnioittaminen** = vastuun ottaminen omasta jaksamisesta
- ✓ työhyvinvoinnin ja työssä jaksamisen paraneminen
 - >>> parantunut kokonaisvaltainen hyvinvointi
 - >>> pienempi sairauspoissaolojen riski

Mindfulness työssä
AKATEMIA

Mindfulness-aidot ja oleelliset hyödyt työn kannalta

- ✓ **parantunut keskittymiskyky**; kyky keskittyä yhteen asiaan kerrallaan antamatta muiden asioiden vaivata tai keskeyttää
- ✓ lisääntynyt työmuistin kapasiteetti ja aivojen kyky käsitellä informaatioita
- ✓ parantunut kyky "ottaa etäisyyttä" ja tutkia objektiivisesti haastavia asioita ja/tai tilanteita
- ✓ lisääntynyt valmius muuttaa automaattisia toimintamalleja tarpeen mukaan – **joustavuuden lisääntyminen**
- ✓ suurempi mahdollisuus **uusien ja luovien ratkaisujen löytämiseen**
- ✓ parantunut muistin toiminta ja **parantuneet oppimiskyvyt**
- ✓ parantuneet **priorisointitaidot**, olennaisen havaitseminen
 - >>> työn tuloksellisuuden paraneminen

Mindfulness työssä
AKATEMIA

Mindfulness-aidot ja oleelliset hyödyt työn kannalta

Itsetuntemus ja tunnetaidot

- ✓ omien tunteiden ja **kokemustilojen tunnistaminen** ja niiden merkityksen ymmärtäminen
- ✓ lisääntynyt itsetuntemus ja parantunut **itsetunto**
- ✓ positiivisten tunnekokemusten lisääntyminen ja negatiivisten tunnekokemusten väheneminen
- ✓ onnistumisen kierteiden todennäköisyyden lisääntyminen
- ✓ **empatian kokemuksen lisääntyminen**
- ✓ ystävällisyyden/armollisuuden/hyväksynnän lisääntyminen itseä ja muita kohtaan
- ✓ tasapuolisen kohtelun lisääntyminen (esim. esimiestyössä)
 - >>> itsen johtamisesta muiden johtamiseen
 - >>> parantuneet **ihmissuhdetaidot**
 - >>> työyhteisön sisäisen vuorovaikutuksen paraneminen, joka heijastuu myös ulospäin asiakkaisiin

Mindfulness työssä
AKATEMIA

Huomion tietoinen suuntaaminen palauttaa läsnäoloon

1. Hengitys (rytmi, syvyys)
2. Asento ja kehon tuntemukset
3. Aistimukset (näkö, kuulo, tunto, haju, maku)

KEHO

MIELI

- Ajatuksen ilmaantuminen ja niistä irti päästäminen
- Ajatuksen sisältö
- Ajattelun laatu (positiivinen/ neutraali/negatiivinen)
- Mielikuvat

TUNTEET

- Vallitsevan tunteen tunnistaminen
- Tunteen ilmaantuminen, sen tunnistaminen/himeäminen ja tunteen elinkaaren seuraaminen

Mindfulness-harjoitukset:

- ✓ huomion voi suunnata yhteen kohteeseen kerrallaan (FA – Focused Attention) tai
- ✓ huomion voi pitää laajana ja seurata tietoisuuden kenttään hetkestä hetkeen ilmaantuvia kohteita - tapahtumien virta (OM – Open Monitoring)

Mindfulness työssä
AKATEMIA

Ota minuutin aikalisä - pysähdy läsnäoloon

- ✓ Nyt, minuutin ajaksi, ota hyvä tukeva asento.
- ✓ Havainnoi hengitystäsi ja anna sen kulkea juuri niin kuin se tällä hetkellä kulkee.
- ✓ Anna hartioidesi laskeutua, kehosi rentoutua... päästä irti kaikesta turhasta ja anna ajatustesi rauhoittua.
- ✓ Ole läsnä tässä ja nyt.
- ✓ Ole läsnä kehossasi ja mielessäsi, kaikissa niissä kokemuksissa, joita tämä hetki sinussa tuottaa.

Mindfulness työssä
AKATEMIA

Ota aikalisä - pysähdy läsnäoloon

1. Pysähdy
2. Hengitä 1-2 kertaa tietoisesti ja syvään sisään ja ulos
3. Vie hetkeksi huomiosi asentoosi ja kehosi tuntemuksiin.
4. Jatka sitten siitä, mihin ennen pysähtymistäsi jäit.

Mindfulness työssä
AKATEMIA