Behåll sommarens lugn

Publicerad: 2012-08-16 10:42
Inte bara solbrända utan också med ett skönt lugn inombords kommer vi tillbaka till jobbet. Håll kvar den känslan långt in på hösten. Här får du tips på hur du gör och hur du också ökar ditt EQ.
TIPS! Bli smartare med hjärngympa Vidareutbilda dig Ta del av de senaste artiklarna och nyheter från Ingenjörsamfundet i vårt nyhetsbrev
MER OM EMOTIONELL INTELLIGENS ”Search Inside Yourself” av Google-ingenjör, underhållande 54 minuter i youtubeklipp

Tillbaka på jobbet efter semestern? De flesta av oss är utvilade, i balans och sugna på att sätta igång igen. Den första kaffepausen drar lätt ut på tiden för det är mycket att ta ikapp. Vad gjorde du på semestern? Hur var vädret? Alla har något att berätta.

Kaffepausen är ett sätt att komma tillbaka till arbetet mentalt. Ett roligt sätt, sedan väntar e-post som ska läsas, besvaras och kanske åtgärdas. En del har vittjat inkorgen under semestern medan andra lyckats koppla bort den helt och hållet.

Nuförtiden uppdaterar vi vår status i de sociala medierna. Tillbaka på jobbet, har du också börjat jobba? Vi väcker liv i våra nätverk och det är också ett sätt att förbereda oss på att ta tag i arbetsuppgifterna igen. Vi har olika startsträckor och olika möjligheter att kunna mjukstarta. Det vi alla kan träna oss i är att ta med känslan från sommaren långt in på hösten.

HÅLL KVAR LUGNET OCH VAR FOKUSERAD

Behåll lugnet och fokuseringen från semestern när tempot varvas upp och stressen börjar smyga på dig. Vi har tidigare skrivit om hur du kan bli bättre på att hantera distraktioner, sänka din stressnivå och öka din koncentrationsförmåga. Mindfulness på jobbet är friskvård. Företagen har mycket att vinna på att medarbetarna klarar av att behålla fokus på arbetsuppgifterna och du rustar dig för att stå emot stressen.

IT-FOLK TRÄNADE HJÄRNAN

180 medarbetare på IT-avdelningen på Carlsberg genomförde från februari till augusti i år ett mindfulness-träningsprogram från Potential Project som gav stora förbättringar i personalgruppen. Det mest slående var hur mycket de ökade sin förmåga att hålla fokus på uppgiften.

- *Vi genomförde träningsprogrammet både traditionellt i möten, men denna gång använde vi också webbinarier och det visade sig fungera bra. Den avgörande faktorn för hur väl de lyckades var inte hur de tränade utan hur mycket de tränade*, berättar *Martin Ström* från Potential Project i Stockholm.

De blev bättre på att vara närvarande i nuet, mer medvetna om sina tankar och känslor och fick större förståelse för hur mycket de påverkade sin omgivning både på arbetsplatsen och utanför.

HÖGRE EQ

Det går att träna upp sin ”uppmärksamhetsmuskel” precis som du kan träna upp dina biceps, det har vi berättat om förut. På samma sätt kan du öva upp din emotionella intelligens. Google-ingenjören *Chade-Meng Tan* har på de numera berömda 30 procenten av arbetstiden där (de får vara nytänkande och arbeta med projekt utanför Googles kärnverksamhet) skrivit boken ”Search Inside Yourself”. Det är en träningsbok för EQ.

Den utgår från tre steg.

1. Träna din uppmärksamhet

2. Öka din självkännedom och självbehärskning

3. Skapa meningsfulla mentala vanor

Meng ger konkreta enkla träningstips och har stöd från forskning för sina påståenden. Allt är kryddat med humor och illustrerat med serieteckningar.

TRÄNA DIN UPPMÄRKSAM

När du är lugn, klar och närvarande i sinnet har du lagt grunden för emotionell intelligensträning. Meng visar att redan efter 100 minuters mindfulnessträning har kvaliteten i din varseblivning höjts och du har blivit märkbart lugnare. Det är två av effekterna av mindfulnessträning.

ÖKA DIN SJÄLVKÄNNEDOM OCH SJÄLVBEHÄRSKNING

För att öka din självkännedom ska du träna dig i att vara uppmärksam på din kropp och hur du reagerar, alltså dina känslor. Om du kan upptäcka känslan redan när den är på gång kan du välja att stänga av den om det är bra för dig. Du lär känna dina djupaste inre tillgångar och vad som motiverar dig vilket är väldigt användbart. För när du känner dig själv väl blir du bättre på att ta vara på de möjligheter du möter.

SKAPA MENINGSFULLA MENTALA VANOR

Det som motiverade Meng att skriva boken var att han ville bidra till fred på jorden. Han tror att om ingen längre är fattig och om alla på jorden känner inre frid, glädje och medkänsla skulle vi vara ett stort steg närmare världsfred. Fattigdomen lämnade han till de rika att fixa, men den andra saken skulle han kunna hjälpa till med genom sin bok. Därför handlar det tredje och sista steget om att träna sig i att möta människor med medkänsla. Han menar att det går att öva upp tankarna så att när du möter en människa tänker du: jag vill att du ska känna dig glad. När du kommer till ett möte och tänker det om alla mötesdeltagare, tycker de omedvetet mer om dig.

Att goda relationer ger en bra stämning och får dig att må bättre är självklart. Det fina är att du kan träna upp din medkänsla. I ett medmänskligare arbetsliv och samhälle är alla vinnare. Börja redan idag att träna din uppmärksamhetsmuskel och ditt EQ, då förlänger du sommarens sköna lugn och harmoni långt in på hösten. Det smittar av sig.

TIPS! LÄS NÄSTA VECKAS ARTIKEL

Det du fått under ledigheten, återhämtning, är vad som behövs för att hitta kreativiteten och motivationen - ämnen som ofta återkommer på I Love Tech. I nästa artikel tar vi upp ämnet innovationer ur vinkeln ”Hur mycket sanning ligger det bakom utnämningen av Sverige som ett av världens mest innovativa länder?”. Det finns andra bilder av Sverige bakom fasaden som bland annat beskriver hur vi svenskar upplever våra arbetsplatser. Du kommer också kunna svara på tio ja/nej-frågor som ger dig svaret på om du arbetar i en organisation där det finns plats för kreativitet.

Av: Helena Thorén, helena.thoren@ingenjorsamfundet.se

Ansvarig utgivare: Terje Andersson, terje.andersson@ingenjorsamfundet.se