

Mindfulness pro každého

Život je krásný, ale okamžiky, kdy si to skutečně plně uvědomujeme, jsou vzácné. Denně musíme doma i v práci překonávat problémy a starosti, kterým bychom se raději vyhnuli. Tato kniha představuje praktický nástroj, s jehož pomocí se náročné a nepříjemné situace ve svém životě naučíte zvládat. Autorkami knihy Mindfulness pro každého jsou Marcela Roflíková a Martina Vančurová, kniha vychází ve vydavatelství Grada

Seznamte se s mindfulness, neboli všímavostí – se schopností být bdělý a prožívat přítomný okamžik. Objevte s mindfulness skutečné krásy života. Nepotřebujete žádné odborné znalosti, tato čtivě a srozumitelně napsaná knížka je praktickou cvičebnicí i pro úplné začátečníky. Autorky v ní představují návod, jak můžete krok za krokem změnit svůj život ve šťastnější a spokojenější za pouhých osm týdnů.

Jaký je zájem o mindfulness v současné krizové době?

Marcela Roflíková, zakladatelka Českého mindfulness institutu, lektorka mindfulness a certifikovaná koučka: „Pokud bych měla odpovědět jedním slovem, řekla bych, že zájem je nyní opravdový, pramenící z potřeby zvládat nároky současného světa. Lidé si uvědomují, že žijeme v jiném světě. Nejistota, neurčitost a hlavně to, že nevíme, jak ještě dlouho některá omezení budou trvat a jak bude náš budoucí svět vypadat, iniciují potřebu se vymanit z automatických vzorců chování a myšlení. K tomu je mindfulness výborným pomocníkem. A to proto, že nás učí soustředit se na přítomnost, nenechávat mysl tak snadno utíkat do minulosti nebo k obavám o budoucnost.“

Marcela Roflíková



V nouzovém stavu na jaře jsme zaměřovali svoje síly a pozornost spíše na to, jak začít fungovat online, kde najít doma klidné místo pro práci a školu pro všechny členy domácnosti a jak k tomu stihnout uvařit. A tak nějak jsme čekali, „až se vše vrátí do normálu“. Nyní už na to nahlížíme jinak.

Kdo jsou nyní účastníci programů v Českém mindfulness institutu? Lidé, jejichž profese jsou současným stavem velmi exponované. Lékaři, učitelé, manažeři z firem, kteří ve velkém tempu reagují na měnící se trhy. Také firmy, které si uvědomují, že jejich zaměstnanci jsou zároveň lidmi a často i rodiči. Velmi mě potěšil přístup firmy, která po úvodním seznámení zaměstnanců s mindfulness nabídla lidem podporu v podobě 30 minutových online setkání po dvě pracovní rána v týdně. Fakt, že zaměstnanci

označili tento program za nejlepší z benefitů dokládá, jak důležitá je pomoc a podpora zaměstnanců v této složité době ze strany firem.

Mindfulness pro svoji širokou škálu benefitů potřebuje dosti pečlivé vyjednání toho, co má firmě a jejím zaměstnancům přinést. V tom nastal velký posun. Nesetkávám se nyní s dřívějšími častými poptávkami – aby se lidé uměli lépe soustředit, přičemž výjimkou nebyla poptávka po mindfulness jako nástroji zvyšování výkonnosti. Nyní vnímám jako hlavní poptávané benefity a důvody, proč firmy mindfulness zařazují zpravidla do hodně „proškrtnaných“ rozvojových programů – skutečná pomoc zaměstnancům v posilování odolnosti, jak současnost zvládat, posílení laskavosti k sobě samým, schopnost intenzivně relaxovat a umět si pro sebe najít prostor.“

Jak může mindfulness ovlivnit firemní kulturu?

Martina Vančurová, působila dvanáct let na manažerských pozicích ve francouzských firmách v oblasti řízení zákaznické zkušenosti, interního vzdělávání a vedení týmů: „Hodně a nebo taky vůbec. Záleží to na kombinaci několika faktorů:

• KDO mindfulness ve firmě chce?

Z čím vyšších míst je mindfulness podporována, tím větší má šanci se ve společnosti uchytit. Jestliže ji prosazuje i váš generální, máte téměř vyhráno. Pokud jste u vás na HR pár nadšenců mindfulness, ale nejužší vedení zajímá jen procentuální nárůst KPIs, raději nemějte příliš vysoká očekávání, protože vaše bohužel iniciativa by se lehce mohla

zvrtnout v partyzánštinu. Mindfulness totiž pracuje s emocemi, myslí a tělesnými počítky, které se na procenta měří jen těžko.

• **PROČ vůbec mindfulness ve firmě chcete pěstovat?**

Všimli jste si, že mindfulness je in a chcete ukázat, že u vás jdete s dobou? Máte na srdci blaho svých zaměstnanců? Anebo toužíte po vyšší efektivitě a slyšeli jste, že s mindfulness jí lze dosáhnout?

• **JAK si představujete, že mindfulness k vám do společnosti reálně dostanete?**

Sem tam se objeví trendy, které se zdají být spásou na všechny firemní neduhy – Lean six sigma, agilní metodologie... Když se firma rozhodne jít do toho, obvykle vytvoří plán, jak novou filozofii zaměstnancům co nejrychleji odkomunikovat a následně implementovat. S mindfulness to takhle nepůjde.

Mindfulness do kultury společnosti nezačleníte tak, že zaměstnance naženete na školení, kde jim vysvětlíte, co znamená. Musíte si ji zažít na vlastní kůži. Je to věc osobního prožitku,



Mindfulness do kultury společnosti nezačleníte tak, že zaměstnance naženete na školení, kde jim vysvětlíte, co znamená. Musíte si ji zažít na vlastní kůži.

který se dostaví prostřednictvím pravidelných meditací. Jste na to u vás ve firmě připraveni?

Osvojit si mindfulness vyžaduje určitý čas a energii. Dobrá zpráva je, že abyste pronikli do jejich základů, stačí vám dva měsíce. Takový osmítýdenní program představuje právě naše kniha. Jeho absolvování dokáže výrazně zkvalitnit způsob vašeho prožívání.

Pokud takový program poskytnete svým zaměstnancům, získáte „pocitivý“ základ autentické firemní kultury postavené na mindfulness. Její principy už vám budou vlastní

a můžete je nenásilně a přirozeně začít začleňovat do každodenního života vaší společnosti. V mindfulness pak získá vaše firma životadárnou sílu, která zanechá svůj otisk v jejím leadershipu, komunikaci a týmové spolupráci, čímž dokáže zvýšit i efektivitu a kvalitu samotného core businessu.“ ■



Martina Vančurová

INZERCE

Manažerský modul aneb efektivní nástroj na zvyšování motivace zaměstnanců

Společnost Sodexo uvedla na trh nový motivační nástroj Manažerský modul, který je součástí Cafeterie. Ten má firmám pomoci zvyšovat motivaci zaměstnanců a vedoucím pracovníkům dát do rukou jednoduchý a efektivní nástroj na odměňování podřízených. Jak tento modul funguje a pro koho je určený jsme se zeptali Pavla Vavříčka, který v Sodexo zastává pozici Head of Key Accounts & Head of Cafeteria Benefits segments.

Jak Manažerský modul funguje v praxi?

Firma, která využívá Cafeterii a dává svým zaměstnancům volnočasové benefity, si v prvním kroku stanoví rozpočet pro své manažery. Tím jim umožní v rámci Cafeterie delegovat stanovenou částku na jejich podřízené podle toho, jak uznají za vhodné. Manažer tak získá jednoduchý nástroj, jak může motivovat nejen svůj tým. V případě, že se jeho kolegové

povede úspěšně dokončit projekt nebo splnit stanovený cíl, může ihned pomoci pár kliknutí v benefitním portále s volnočasovými body poslat dotyčným odměnu. Bez dlouhých schvalovacích procesů a zbytečné administrativy. Manažer tak může okamžitě ocenit dobře odvedenou práci a zvyšovat motivaci zaměstnanců při dalších činnostech.

Jaké jsou výhody tohoto nástroje oproti tomu, když by se firma rozhodla poslat zaměstnancům peníze rovnou na účet k výplatě?

Rozhodne-li se firma pro běžnou peněžní odměnu, tak ji její zaměstnanci zaznamenají s další výplatou, tedy až za měsíc. Stanovená částka navíc podlehne zdanění – například z 1000 Kč uvidí zaměstnanec na účtu pouze 690 Kč. Oproti tomu odměna pomocí Manažerského modulu dorazí zaměstnanci téměř ihned a ob-

drží ji v celé výši v benefitních bodech, které může uplatnit na celou řadu produktů a služeb od kultury, přes sport, vzdělávání, dovolenou až po zdraví. Další velkou výhodou je, že manažer může dotyčného pochválit za konkrétní odvedený projekt. Podřízenému totiž přijde i individuálně otextovaný email, kde může manažer svou pochvalu či poděkování blíže specifikovat.

Pro které firmy je Manažerský model vhodný?

Tento nástroj doporučujeme firmám, jež zaměstnávají více než 50 lidí a záleží jim na tom, aby se jejich zaměstnanci cítili dostatečně ocenění. Všichni se asi shodneme, že spokojenost a pocit, že dobře odvedená práce nebyla přehlédnuta, jsou pro motivaci zaměstnance klíčové. ■