

Mindfulness la Google

Din multe puncte de vedere, Google este compania pe care multi si-ar dori sa si-o treaca pe cartea de vizita. Totusi, complexitatea si viteza tot mai mare cu care se succed schimbarile isi pun amprenta chiar si asupra celor mai determinati angajati, avand drept consecinte scaderea randamentului si a motivatiei si cresterea ingrijoratoare a anxietatii si stresului.

Chade-Meng Tan este unul din pionierii companiei, cunoscut de toata lumea de la Google ca Meng, sau Jolly Good Fellow si, in ultimii ani, membru in Echipa de Talente. El este deasemenea initiatorul programului de training, care a adus tehnicile de mindfulness in viata de zi cu zi a echipelor si managerilor de la Google.

Cauzele cele mai frecvent identificate ale stresului sunt cele mentale, generate de: interpretarile si judecatile duale, in termeni de bine/rau, gandurile asupra trecutului, temerile asupra viitorului, nevoia de control, presiunea si diversitatea sarcinilor, risipa de energie si timp, obiective nerealiste, regretele, asteptarile nerealiste, slabiciunea de a spune 'da' atunci cand ne-am dori sa fie 'nu'

'Mindfulness' este acea proprietate sau stare a mintii, care ne face sa fim constienti de ceea ce se intampla in momentul prezent. Este acea stare perfect obiectiva, care permite mintii sa observe lucrurile asa cum sunt, oferind claritate si perspectiva asupra faptelor.

Se mai numeste si atentie constienta.

**Beneficiul
imediat al
antrenamentului
mindfulness este
reducerea
stresului**

Nu trebuie sa intrerupi nimic din ceea ce faci, pentru a fi 'mindful'. Trebuie doar sa fii atent la ce se intampla acum.

Daca esti la birou, fii constient de munca pe care o faci. Daca scrii un email, fii constient ca scrii un email. Daca mananci, fii constient ca acum mananci. Daca esti intr-o sedinta, fii constient ca te afli aici. Daca mergi, fa constient fiecare pas.



developing mindfulness



Marturii ale angajatilor Google, in urma antrenamentelor mindfulness:

'ma concentrez mult mai bine'

'ma simt ca un hard disk defragmentat!'

'cel mai simplu instrument si, culmea, se afla in mine si nu stiam de el!'

'ma simt mai conectat la echipa'

'sunt constient ca imi pot controla emotiile'

'mi-am inteles radacina stresului'

Un studiu de data aceasta european, realizat de Health Group A/S Dk, arata ca 88% din participantii la programe de mindfulness training au reusit sa isi creasca abilitatea de a ramane concentrati pe sarcina mai mult timp.

Totodata:

80% s-au simtit mai putin surmenati

76% au lucrat mai bine in echipa

68% au inregistrat eficienta crescuta

60% si-au imbunatatit respectarea termenelor

60% au semnalat imbunatatirea relatiilor cu familia si prietenii

Procesul care se petrece in timpul antrenamentului mindfulness - [video](#)