



PL 303
40101 Jyväskylä

Rasmus Hougaard – Teetta Kalajo

Tilaa ajatella

Tehosta työtäsi mindfulnessin avulla

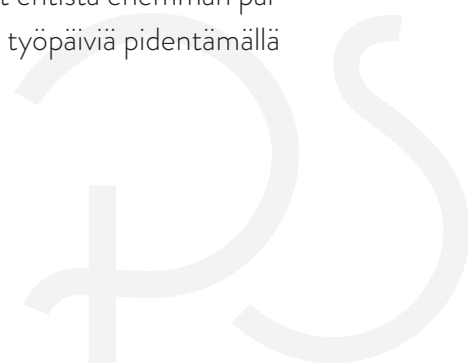
PS-kustannus, sid. 278 s. Hinta 39,-
ISBN 978-952-451-723-2

Nykyaikainen toimistotyö muuttaa ihmiset levottomiksi alisuoriutujiksi

Aivoilla on luontainen tapa reagoida digitaaliajan häiriöiden loppumattomaan virtaan yrittämällä huomioida kaiken samalla kertaa. Aivojen oletusasetus on multitasking eli monen asian tekeminen samanaikaisesti. Tutkijoiden mukaan mielemme harhaileekin keskimäärin melkein puolet valveillaoloajastamme.

”Kukapa ei haluaisi saavuttaa enemmän suorittamalla monta tehtävää yhtä aikaa? Jotkin yritykset jopa liittävätkin työpaikkailmoituksiinsa vaatimuksen ’hallittava multitasking’”, sanoo ensi viikolla julkaistavan Tilaa ajatella – tehosta työtäsi mindfulnessin avulla –teoksen toinen kirjoittaja Teetta Kalajo.

Rakennemuutokset, ennustamattomuus ja ylikuormitus aiheuttavat entistä enemmän paineita työssä suoriutumiseen ja jaksamiseen. Ratkaisuja haetaan usein työpäiviä pidentämällä ja vapaa-aikaa vähentämällä.



”On vaikea kyetä keskittyneeseen ja kaukokatseiseen tekemiseen juuri silloin kun sitä kaikista eniten tarvittaisiin. WHO ennustaakin työperäisen stressin, burnoutin ja masennuksen olevan maailman levinneimpien sairauksien joukossa vuoteen 2020 mennessä”, sanoo Kalajo.

Onko kohtalomme siis jatkuvasti harhaileva, levottomasti säntäilevä mieli, joka ei pysty keskittymään mihinkään? Alkuperäisteoksen One Second Ahead kirjoittanut Rasmus Hougaard kertoo lähteneensä etsimään parannusta nykytilanteeseen: ”Saatoin yhteen yritysjohtajia, tutkijoita ja mindfulness-mestareita eri puolilta maailmaa kaventaakseni välimatkaa mindfulnessin ja työelämän välillä. Vuosia kestäneen kehitystyön jälkeen ohjelman ovat ottaneet käyttöönsä monien muiden muassa Accenture, Nike, American Express, Google, Sony ja IKEA”.

Riippumattomien tutkijoiden tekemien mittauksen perusteella havaittiin, että ohjelmaan osallistuneilla työntekijöillä keskittymiskyky ja tehokkuus olivat kohentuneet, elämänlaatu on parantunut, stressi on vähentynyt ja yleinen hyvinvointi on lisääntynyt. ”Uskomme siihen, että tulevaisuudessa yrityksen menestystä määrittelee eniten sen työntekijöiden kyky keskittyä”, kirjoittajat sanovat.

Yhteystiedot:

Teetta Kalajo

teetta.kalajo@potentialproject.com

puh. 040 5393 580

Arvostelukappaleet:

PS-kustannus

Henna Santalahti

henna.santalahti@ps-kustannus.fi

puh. 040 530 7268

