

**Organizace a země: GROWTHCOOP, Španělsko**

---

**Název aktivity: Mindfulness (všímavost) jako nástroj ke zvýšení emočního platu**

---

**Přehled (Co se naučíme?):** Poznání významu opatření ke zvýšení emočního platu na pracovišti. Naučit se, jak se na pracovišti na určitou dobu odtrhnout od práce nebo si odpočinout.

---

**Cíl (Proč je dobré se to naučit?):** Cílem této aktivity je poskytnout zaměstnancům benefit (chvilku odpočinku od práce), který zvýší jejich emoční plat, podpoří pohodu a sníží stres pracovníků. Na druhou stranu cílem mindfulness je také dosáhnout hlubokého stavu uvědomění, ve kterém nebudeme posuzovat naše vjemy, pocity z okolí nebo myšlenky.

---

**Potřeby:** Prostorná místnost, podložky na ležení, počítač nebo jiný přístroj k pouštění relaxační hudby

---

**Čas:** Zhruba 15 minut

---

**Cílová skupina:** Všichni zaměstnanci

---

### **Instrukce pro moderátora:**

Jedna osoba ve skupině by měla být pověřena vedením této meditace. Jakákoliv meditace může být vedenou meditací, proto si zvolte jakou chcete. V následující části je příklad jedné meditace, kterou lze použít. Důležité je vést meditaci klidným a tichým hlasem, který nebude ostatním účastníkům aktivity nepříjemný, ale je jim známý, blízký a uvolňující. Je důležité, aby osoba, která je vybrána k vedení této meditace, splňovala požadavek na hlas s výše uvedenými vlastnostmi. Také místnost by měla být připravena, moderátor může zapálit vonné svíčky nebo tyčinky a v případě potřeby pustit v pozadí relaxační hudbu, aby tím vytvořil příjemnou atmosféru.

## Úkoly a postup:

Moderátor by měl všem účastníkům předem připomenou, aby si vzali podložku, aby jim bylo příjemné ležet na podlaze.

1. Moderátor na začátku řekne, že budou provádět řízenou meditaci, při níž budou naslouchat slovům, která jim řekne.
2. Meditace začíná, moderátor říká následující slova:

Zavřete oči... představte si, že se vzdalujete z místa, kde pracujete... nechte za sebou každodenní hluk a spěch... představte si, že procházíte údolím a blížíte se k horskému masivu... jdete po klikaté cestě... najděte si pohodlné místo, kde se můžete postavit... Až ho najdete a dosáhnete tohoto bodu, věnujte nějaký čas zkoumání veškerého napětí ve svém životě. Zaobalte napětí a stres do tvarů a barev... Pozorně si je prohlédněte a pak je odložte na okraji cesty, po které jdete.

Pokračujte po cestě vzhůru, dokud nedojdete na vrchol hory... Podívejte se kolem sebe... Co vidíte... Díváte se na atraktivní a příjemné místo?

Všímejte si okolí... co vám připomíná... vnímejte výhledy, vůni, zvuky... Přemýšlejte o tom, jak se cítíte... Usadte se a pomalu se začněte uvolňovat... Nyní se cítíte naprosto uvolněně... zažíváte pocit, že jste naprosto a zcela uvolnění... Tři až pět minut odpočívejte... Znovu se rozhlédněte kolem sebe... Vzpomeňte si, že toto je vaše zvláštní místo...

Vzpomeňte si, že toto je vaše zvláštní místo k relaxaci, kam můžete přijít, kdykoli budete chtít.

Pomalou se vraťte do místnosti a vzpomeňte si, že všechny tyto obrazy jsou plodem vaší představivosti, že jste si je sami vytvořili a že je můžete vyvolat, kdykoli se budete chtít uvolnit.

3. Moderátor řekne účastníkům, aby pomalu otevřeli oči a pomalu pohybovali tělem, dokud se jim nepodaří vstát a zvednout se z podložky.

## Závěr a hodnocení:

Mnoho společností se drží latinského citátu "mens sana in corpore sano" (ve zdravém těle zdravý duch), a proto poskytují mnoho aktivit pro zaměstnance, jako je odpočívárna nebo herna, aby zvýšili jejich pohodu a snížili stres. Proto pokud budete na pracovišti věnovat aspoň trochu času duševní pohodě na pracovišti, může to přispět k emočnímu platu.

Tuto aktivitu lze zakončit diskuzí všech účastníků o tom, jak se cítili a zda se domnívají, že by bylo dobré podobné aktivity pravidelně provádět, aby se tak zvýšila jejich duševní pohoda a všímavost a snížila úroveň stresu.

Na konci sezení můžeme provést malý hodnotící dotazník, abychom zjistili názor účastníků a to, zda by bylo dobré zařadit pravidelná meditační sezení nebo jiné akce, které podporují jejich emoční plat.