

Организация и държава:	GROWTHCOOP, Испания
Име на дейността:	„Внимание към менталното състояние: като техника за повишаване на емоционалното възнаграждение”
Общ преглед (Какво ще науча?):	Да научите колко е важно да се извършват действия за повишаване на емоционалното възнаграждение на работното място. Научете как да се „изключите“ или да си починете за определен период от време на работното място.
Цел (за какво ми е необходимо?):	Целта на тази дейност е да осигури на служителите време за почивка от работа, като метод за повишаване на емоционалното им възнаграждение, насърчаване на благосъстоянието и намаляване на стреса. От друга страна, целта е да достигнем до по-дълбоко състояние на осъзнатост, без да съдим нашите усещания, чувства или мисли.
Материали	<ul style="list-style-type: none"> • Просторна празна стая • Подложки за лягане на пода. • Музикален фон с релаксираща музика и аромати (по желание).
Необходимо време:	Приблизително 50 минути
Целева група:	Всички служители

Инструкции за водещият:

Един от участниците трябва да бъде отговорен за координацията на тази дейност. Дейността може да бъде всяка медитация, която изберем, като в следващия раздел е даден пример за такава, която може да се използва. Важното е медитацията да се води със спокоен и тих глас, който не натоварва работещите, познат е, близък и релаксиращ. Човекът, който е избран да ръководи тази медитация, трябва да отговаря на изискването да има глас с горните качества. За да създаде релаксираща атмосфера стаята трябва да бъде подготвена, като водещият може да запали благоуханни свещи и да пусне релаксираща музика за фон.

Задачи и правила:

1. Водещият казва на участниците, че всеки трябва да си вземе постелка и да легне по гръб на пода.
2. Водещият казва, че те ще направят вид медитация, при която ще слушат насоките, които ще им каже.
3. Започва медитацията, водещият трябва да каже:
 - Затворете очи... Представете си, че се отдалечавате от мястото, където работите... оставете зад себе си ежедневните шумове и забързаност... Представете си, че пресичате долина и се приближавате до планинска верига... визуализирайте се в нея ... вървите нагоре по криволинеен път... намерете място, където да застанете... намерете пътека, по която можете да вървите нагоре... намерете удобно място за стоене.
 - Когато го откриете и достигнете тази точка, отделете малко време, за да разгледате цялото напрежение в живота си. Мислено визуализирайте напрежението и стреса с форми и цветове... Погледнете ги внимателно и след това ги оставете до пътя, по който вървите.
 - Продължете нагоре по пътеката, докато стигнете до върха на хълма... погледнете оттам... Какво виждате... търсите привлекателно и удобно място?
 - Вижте околността... за какво ви напомня... Обърнете внимание на гледките, миризмите, звуците... Помислете как се чувствате... Настанете се и започнете бавно да се отпускате... Сега се чувствате напълно отпуснати ... изпитайте усещането на пълно отпускане... Починете за три до пет минути... Огледайте се отново... Не забравяйте, че това е вашето специално място...
 - Не забравяйте, че това е вашето специално място за почивка, на което можете да дойдете, когато пожелаете.
 - Върнете се в стаята и не забравяйте, че всички тези образи са плод на вашето въображение, вие сами сте ги създали и можете да ги извикате, когато искате да се отпуснете.
4. Водещият казва на участниците да отворят бавно очите си и да движат тялото си бавно, докато успеят да се изправят и да вземат постелката си.

Заклучения и оценка:

Много компании ценят латинската сентенция „mens sana in corpore sano“ (Здрав дух в здраво тяло), така че предоставянето на дейности за служителите, като стая за почивка или стая за игри, повишава благосъстоянието им и намалява стреса. Следователно, отделянето на малки моменти на внимание на работното място може да допринесе за по-добра емоционална отплата.

Тази дейност може да завърши с размисъл сред всички работници, за това как са се чувствали и ако преценят, че е необходимо, периодично да извършват подобни дейности, за да се повиши тяхното благосъстояние и да се намалят нивата на стрес.

В края на сесията могат да попълнят кратък въпросник за оценка, за да разберем мнението на участниците и дали би било необходимо да се интегрират редовни сесии за медитация в компанията или други действия, които благоприятстват емоционалното възнаграждение.