

<b>Organizacija in država:</b>	<b>GROWTHCOOP (ŠPANIJA)</b>
<b>Ime aktivnosti:</b>	<b>“Čuječnost: kot tehnika za izboljšanje čustvene plače”</b>
<b>Pregled (Kaj se bom naučil?):</b>	<b>Naučiti se pomembnosti ukrepanja za izboljšanje čustvene plače na delovnem mestu. Naučiti se, kako se odklopiti ali si vzeti počitek na delovnem mestu.</b>
<b>Cilj (Zakaj se bom to učil?):</b>	<b>Namen aktivnosti je prikazati prednosti (čas za počitek od dela), ki jih prinašajo izboljšanje čustvene plače, spodbujanje dobrega počutja in zmanjšanja stresa za zaposlene.</b>  <b>Na drugi strani pa je namen čuječnosti doseči globoko stanje zavedanja brez obsojanja svojih občutkov, čustev ali misli.</b>
<b>Material:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- prostoren prazen prostor,</li> <li>- blazine za ležanje na tleh,</li> <li>- sproščujoča glasba in dišeča kadila (po želji).</li> </ul>
<b>Čas:</b>	<b>Približno petnajst minut.</b>
<b>Ciljna skupina:</b>	<b>Zaposleni</b>

### Navodila za izvajalce

Ena oseba naj bo zadolžena za vodenje meditacije. Za vodeno meditacijo lahko izberemo katerokoli, v naslednjem sklopu je predstavljen primer vodene meditacije, ki se lahko uporabi. Pomembno je, da se meditacija izvaja v mirnem in tihem prostoru, ki udeležencem ne predstavlja stresa, temveč jim je domač, blizu in sproščujoč. Prav tako mora moderator voditi meditacijo z mirnim, tihim in sproščujočim glasom. Za ustvarjanje prijetne atmosfere se lahko prižgejo kadila, v ozadju se lahko vrti sproščujoča glasba.

## **Naloge in postopek**

1<sup>o</sup> Moderator pove, da naj vsi udeleženci vzamejo blazino in se uležejo na tla.

2<sup>o</sup> Moderator napove, da jih bo z navodili vodil skozi meditacijo.

3<sup>o</sup> Meditacija se začne in moderator govori:

Zaprte oči ... Predstavljajte si, da se pomikate stran od svojega delovnega mesta ... pustite za sabo vsakodnevni hrup in naglico ... Predstavljajte si, da prečkate dolino in dostopate do pobočja gora ... Predstavljate si same sebe pri tem ... vzpenjate se po vetrovni cesti ... poiščite prostor, kjer lahko stojite ... poiščite poti, po katerih lahko hodite ... poiščite udobno mesto, kjer stojite.

Ko najdete to mesto in dosežete pravo točko, si vzemite nekaj časa, da preverite vse napetosti, ki se pojavljajo v vašem življenju. Napetosti mentalno ozavestite in jih poudarite z oblikami in barvami ... Pozorno si jih oglejte in jih pustite ob robu poti, na kateri ste.

Nadaljujte pot do vrha hriba ... od tam se razglejte ... Kaj vidite ... ali iščete prijeten in udoben prostor?

Zaznajte okolico ... na kaj vas spominja ... Zaznajte razglede, vonje, glasove, ... Pomislite, kako se počutite ... Obmirujte in se počasi začnite sproščati ... Zdaj se počutite popolnoma sproščeni ... Doživite občutek popolne sproščenosti ... Počivajte tri do pet minut ... Zopet pogledajte naokrog ... Zapomnite si, to je vaš poseben kraj ...

Zapomnite si, da je to vaš poseben kraj za sprostitev, kamor lahko pridete, kadarkoli želite.

Pojdite nazaj v sobo in si zapomnite, da so te podobe, ki ste si jih ustvarili, plod vaše domišljije in jih lahko prikličete, kadarkoli želite za sprostitev.

4<sup>o</sup> Moderator sedaj pove udeležencem, naj počasi odprejo oči in počasi premikajo svoje telo, nato počasi vstanejo in poberejo blazino s tal.

## **Zaključek in evalvacija**

Veliko podjetij ceni latinski pregovor 'Zdrav duh v zdravem telesu.', zato zaposlenim ponujajo različne aktivnosti, kot na primer soba za počitek, igralna soba, izboljšuje dobro počutje in zmanjšuje stres.

Zatorej posvečanje nekaj trenutkov čuječnosti na delovnem mestu prispeva k boljši čustveni plači.

Aktivnost se lahko zaključi z razmislekom vseh udeležencev, kako so se počutili in ali menijo, da bi takšne aktivnosti bilo potrebno redno izvajati z namenom izboljšanja počutja in znižanja ravni stresa.

Na koncu aktivnosti se lahko reši krajši evalvacijski vprašalnik za pridobitev mnenja zaposlenih in ali bi bilo potrebno v podjetje vpeljati redne meditacije ali katere druge ukrepe, ki krepijo čustveno plačo.