






Et positivt utviklingsprogram fra Vulkanos



Positivt Nærvær er et tillitskapende og proaktivt program som har til hensikt å øke deltakernes livskvalitet, og dermed forbedre kvaliteten i deres arbeidsoppgaver og redusere stress og sykefravær i organisasjonen.

Dette kan dere oppnå gjennom *Positivt Nærvær*:

-  Skaper åpenhet og tillit
-  Skaper ansvarlighet for eget liv og helse
-  Reduserer sykefraværet
-  Gir kreative løsninger og tilpasninger
-  Løfter organisasjonen mot nye mål

Hva er *Positivt Nærvær*?

Programmet *Positivt Nærvær* lar deltakerne gjenoppdage sin egen tilstedeværelse gjennom øvelser og teknikker som de selv kan benytte i hverdagen. Det å være til stede er en kvalitet og evne vi alle har, men som vi benytter i ulik grad. Den er som en muskel som kan trenes opp. Jo mer vi trener, dess større livskvalitet og glede vil vi oppleve. Ikke fordi alt rundt oss endrer seg, men fordi vi endrer vår måte å møte verden på. Gjennom bevisst tilstedeværelse øker derfor evnen til å tåle livet slik det virkelig er, inkludert arbeidssituasjonen med dens stress, press og travelhet. Det handler om å være her og nå med hele seg – i det som faktisk skjer!

“ Uansett hvor mye stress vi objektivt sett er utsatt for så ligger de største forskjellene og utfordringene i vår evne til å møte stresset. Målet er å styrke evnen til nærvær og muligheten til å mestre det stresset vi utsettes for. Vi mennesker har ulike strategier for det; noen har utviklet gode strategier, andre ikke.

Seniorrådgiver ved Nasjonalt kunnskapssenter for helsetjenesten, Michael de Vibe

Hensikten er å styrke evnen til nærvær gjennom bevisst tilstedeværelse. Det gir fornyet kraft til å håndtere eget liv og egne oppgaver.



Når en gruppe møtes og deler innsikter i tilstedeværelse skapes et rom av tilhørighet, åpenhet og tillit. Denne tilliten er en helt vesentlig vekstfaktor for enhver organisasjon som ønsker å utvikle seg i en positiv retning med større glede, deling, kreativitet og skaperkraft. Derfor handler *Positivt Nærvær* ikke bare om å redusere stress og sykefravær, men om å nå nye høyder sammen.

Målet er å skape tillitsfulle relasjoner med åpen og ekte kommunikasjon som kan føre oss til nye høyder – sammen!

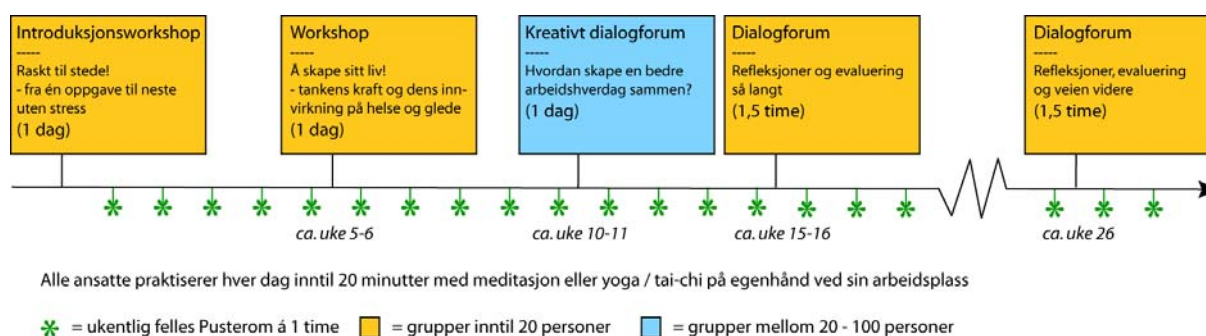
Skisse over programmets innhold og forløp

Positivt Nærvær går primært over seks måneder, men kan tilpasses den enkelte organisasjons behov. De fleste fasilitererte samlingene gjennomføres i løpet av de tre første månedene.

Underveis i hele programmet praktiserer de ansatte selv enkle oppmerksomhetsøvelser eller meditasjon på sin egen arbeidsplass og der det er naturlig mellom arbeidsoppgavene.

Hver uke settes det opp et veiledet Pusterom med felles trening i nærvær, samt deling av spørsmål, erfaringer og nye øvelser.

Det kreative dialogforumet er en workshop for sammen å komme frem til konkrete og gjennomførbare tiltak og løsninger for å redusere sykefraværet.



Vi hjelper dere å skape en kultur basert på tillit, ansvarlighet og positivt nærvær.

Kontakt oss i dag på **telefon 93 05 05 20** for en fortrolig samtale om hvordan vi sammen kan utvikle din organisasjon.



Det vitenskapelige fundamentet

- ✚ Visste du at positivt nærvær gjennom små daglige meditasjoner kan redusere sykefraværet i bedriften?
- ✚ Visste du at tilstedeværelse påvirker din helse og hvor lenge du lever?

Her er noe av det vitenskapelige fundamentet som programmet Positivt Nærvær er basert på.

Programmet *Positivt Nærvær* er en praktisk, bærekraftig og lønnsom løsning for å redusere sykefravær. Metodene er forankret i forskning fra **Ohio State University**.

(Kilde: *Health Education & Behavior* og <http://ehstoday.com/health/wellness/workplace-yoga-meditation-reduce-stress-4418/>)

I tillegg bygger vi på våre erfaringer i å skape tillit, samt legger inn et kreativt dialogforum der de ansatte selv finner gode og kreative løsninger og forslag til forbedringer og tilpasninger som kan gjøre arbeidshverdagen bedre. Liknende arbeid har vært gjort med stor suksess i Mandal Kommune som reduserte sykefraværet fra 6,8 prosent i 2007 til 5,8 prosent i 2008.

(Kilde: Manifest Analyse: Redusert sykefravær. Hva kjennetegner virksomheter som lykkes?)

Programmet Positivt Nærvær bygger på at vår helse påvirkes av vår bevissthet og tilstedeværelse. Dette er dokumentert i den norske doktoravhandlingen "**Når livet setter seg i kroppen**".

(Kilde: "Når livet setter seg i kroppen" Eldri Steen og Liv Haugli, Noras Ark 2002)

I 2009 gikk **Nobelprisen i medisin** til Elizabeth Blackburn for forskning på oppmerksomt nærvær (mindfulness). Hennes funn viser at oppmerksomt nærvær påvirker vårt stressnivå, hvor disponerte vi er for nedstemthet og depresjon, samt hvor lenge vi lever.

(Kilde: Can meditation slow rate of of cellular aging? Cognitive stress, mindfulness, and telomeres. Epel E, Daubenmier J, MoskowitzJT, Folkman S, Blackburn E. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 2009 Aug; 1172: 34-53.
<http://www.nyas.org/MemberCenter/MemberNews.aspx?cid=b44cb593-99ef-4eae-b4e8-bd562728bdb4> og http://nobelprize.org/nobel_prizes/medicine/laureates/2009/)

Positivt Nærvær er basert på dette solide faglige fundamentet.

Vi hjelper dere å skape en kultur basert på tillit, ansvarlighet og positivt nærvær.

Kontakt oss i dag på **telefon 93 05 05 20** for en fortrolig samtale om hvordan vi sammen kan utvikle din organisasjon.