



Center for Mindfulness
Finland

Mindfulness: Hyväksyvä tietoinen läsnäolo – ota arki hallintaasi

Lehdistötiedote Työhyvinvointimessut Tampere
ti-to 11.–13.09.2018

Center for Mindfulness (CFM), Finland Oy on Suomessa Mindfulness-koulutuksen uranuurtaja. Olemme kouluttaneet tuloksellisesti Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) -menetelmään jo yli 15 vuotta. Yrityksemme on myös yksi arvostetun **Massachusettsin yliopistoklinikan Center for Mindfulnessin Common Good™ -yhteisön perustajajäsenistä**. Tämä on koulutustemme **laadun ja arvostuksen tae**. Olemme osana yhtenäistä globaalia kouluttajien hanketta ja sitoudumme terveyden ja hyvinvoinnin lisäämiseen ympäri maailmaa MBSR -menetelmää hyödyntäen.

Mindfulness-MBSR -menetelmä: Koulutuksemme pohjautuvat Jon Kabat-Zinnin Massachusettsin yliopiston (UMass) kehittämään Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) -menetelmään, joka on maailman eniten tieteellisesti tutkittu mindfulness-menetelmä. Tutkimuksia on tehty tuloksellisesti jo lähes 40 vuoden ajan. MBSR-menetelmää sovelletaan jo laajasti maailman johtavissa yrityksissä (esim. Google, SAP, LinkedIn) ja muissa yhteisöissä (esim. Ison Britannian parlamentti, US-Navy, World Economic Forum/Davos, Chicago Bulls/NBA - mestari), terveydenhoidossa sekä koulumaailmassa.

Leena Pennanen on Center for Mindfulness (CFM), Finland Oy:n perustaja ja ensimmäinen Massachusettsin yliopiston sertifioima MBSR-opettaja Suomessa. Hän toi MBSR-menetelmän Suomeen noin viisitoista vuotta sitten. Leena on kääntänyt alan terminologian suomeksi, esim. Mindfulness-sanan vakiintunut suomenkielinen käänös on ”hyväksyvä tietoinen läsnäolo”. Se korostaa mindfulnessin tärkeimpiä osa-alueita; läsnäolo tässä hetkessä, tiedostaminen, mitä juuri nyt on ja tämän hetken hyväksyntä sellaisena kuin se on. Hyväksyntä ei ole passiivista alistumista, vaan vastuunkantamista omasta elämästä.

Yksinkertaisilla harjoitteilla on mahdollista vaikuttaa elämän laatuun; hermoston ja aivoihin sekä välittömästi että pysyvästi. Harjoitusten myötä keskittymiskyky voimistuu, kiireen tuntu helpottuu, asioiden ja tehtävien priorisointi vahvistuu, luovuus lisääntyy ja tiimityöskentely paranee. Menetelmän harjoittaminen tukee hyvinvointia arjessa ja alentaa stressitasoja, riittämättömyyden tunne vähenee ja omien rajojen havaitseminen sekä niiden huomioiminen herkistyy. Harjoittamista jatkettaessa huomaa, miten luovuus ja ongelmanratkaisukyky kehittyvät. Lisäksi harjoittaminen vähentää reaktiivisuutta ja kehittää siten myös arvostavaa ja kunnioittavaa vuorovaikutusta työyhteisössä ja mm. kontakteissa asiakkaiden kanssa.

Järjestämme eri pituisia asiakkaan tarpeiden mukaan räätälöityjä, työhyvinvointia edistäviä yrityskoulutuksia sekä yksityishenkilöille suunnattuja Mindfulness-kursseja ja -koulutuksia.

Tervetuloa Center for Mindfulness (CFM), Finland Oy:n kokemuksellisille luennoille:

Ke 12.09. klo 11.00–11.30 **Mindfulness MBSR -välineitä työelämän haasteisiin** - Petri Pennasen luento EcoOnline – Speaker’s Corner/Bremen -lavalla. Kiinnostus mindfulness-ohjelmiin osana työhyvinvointia on kasvanut viime vuosina rajusti. Lukuisat maailman johtavista yrityksistä ovat lanseeranneet osin hyvinkin mittavia mindfulness-ohjelmia henkilöstölleen ja kiinnostus aiheeseen on Suomessakin voimakkaassa nousussa. Myös lisääntynyt tieteellinen tutkimus Mindfulness-MBSR -menetelmästä ja vakuuttava näyttö sen hyödyistä vauhdittavat tätä kehitystä. Luennolla opit, miten voit soveltaa Mindfulness-MBSR -harjoitteita työympäristössä ja mitkä ovat niiden keskeiset vaikutukset työhyvinvointiin.

To 13.09. klo 11.00–11.30 **Mindfulness-MBSR -menetelmän vakuuttavat tieteelliset tutkimustulokset työhyvinvoinnissa.** Leena Pennasen luento EcoOnline – Speaker’s Corner/Bremen -lavalla. Jo yli 40 vuotta sitten Mindfulness MBSR-menetelmä otettiin käyttöön USA:ssa University of Massachusettsissa. Alusta lähtien menetelmää on kehitetty tieteellisten tutkimuksen tukemana, mutta viimeisten 5 vuoden aikana tutkimusten lukumäärä on kasvanut lähes räjähdysmäisesti. Tutkimuksiin perustuvan vahvan näytön siivittämänä lukuisat maailman johtavat yritykset ovat tuoneet Mindfulness MBSR-menetelmän tärkeäksi osaksi työhyvinvointiohjelmiin. Menetelmän hyödyt näkyvät mm. resilienssin, työssäjaksamisen, priorisoinnin, tunneälyn, tiimityöskentelyn sekä luovuuden parantumisena. Luennolla tutustut uusimpiin tieteellisiin tutkimustuloksiin ja Mindfulness MBSR-menetelmän keskeisiin harjoitteisiin työhyvinvoinnissa.

Koulutamme Mindfulness-ohjaajia CFM®. Annamme mielellämme lisätietoa Mindfulness-tarjonnastamme.

Center for Mindfulness (CFM) Finland Oy, Toimitusjohtaja: Leena Pennanen
+358 40 735 9177 leena.pennanen@mindfulness.fi
www.mindfulness.fi