

# Mindfulness sikrer fokus

**Øget fokusering, mindre stress, men ingen forbedret jobtilfredshed. Det er, hvad et fire måneders mindfulness-program har givet Carlsbergs it-ansatte**

■ FOKUSERING  
Af Gro Høyer Thielst

Den følelsesmæssige udmattelse af at udføre arbejdet som ansat i Carlsbergs it-afdeling er dalet "betydeligt". Det viser en undersøgelse, som **Jochen Reb**, adjungeret professor i Organizational Behaviour and Human Resources ved **Singapore Management University**, har foretaget efter, at ca. 150 ansatte har gennemført et fire måneders mindfulness-træningsprogram.

"Jeg havde håbet at se det, da man taler om, at ved at inddrage mindfulness i sit arbejde, kan man reducere stress og mindske den følelsesmæssige udmattelse," siger Jochen Reb, der også havde forventet fine resultater for de ansattes bevidsthed af sig selv og deres omgivelser samt en forbedret fokusering.

"Det er interessant at se, at jobtilfredsheden ikke har forbedret sig signifikant, måske fordi programmet ikke var designet til at forbedre dette punkt," siger Jochen Reb.

Projektets bannerfører, Carlsbergs CIO, **Kenneth Egelund Schmidt**, er godt tilfreds med forlø-

bets foreløbige resultater. "Jeg tror fundamentalt på, at det giver en bedre afdeling. Vi er i dag mere i dialog med hinanden. Mange var meget skeptiske i begyndelsen, og det er klart, det afhænger af, hvad man bruger mindfulness til. Det skal ikke bare være retræte, det skal give os konkrete redskaber, der kan gøre os mere kompetente, og vi kan se, at der også er et personligt spin off af format. Det gør det bare

*"Nøglen til god performance er opmærksomhed, men den er i disse tider splittet"*

Jeremy Hunter, professor, Peter F. Drucker School of Management

endnu bedre," siger Kenneth Egelund Schmidt, der forventer, at mindfulness kan holde stress og konflikter på afstand. "Det kan give en kæmpe produktivitet."

Effekten af mindfulness er stor, mener også **Peter Solberg Dirksen**, afdelingschef, Carlsberg It.

"Jeg er ret utålmodig, jeg kan godt lide at se resultater



Cirka 150 ansatte i Carlsberg It har gennemført et fire måneders mindfulness-træningsprogram. Målet er, at de kan blive mere nærværende i deres job. Foto: Melissa Ørnstrup

med det samme, desuden ville jeg gerne lære at fokusere på en ting ad gangen. Men min største succes er, at jeg kan løbe meget bedre," siger Peter Solberg Dirksen, der løber to maraton om året.

"Når der opstår en krise, bruger jeg nu mindfulness til at lukke mig ind i mig selv," siger han og fortæller, at alle andre parametre som træning, træningsmængde, kost og søvn, har været de samme som under sidste års **Nykredit Copenhagen Marathon**, alligevel kappede han 15 minutter af sin tid – på en hed sommerdag – til tiden 3:29.

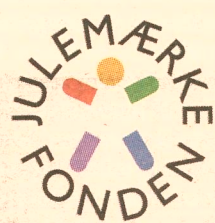
## Ledere fra hele verden

At mindfulness er en "money maker", vil professor **Jeremy Hunter**, ved **Peter F. Drucker School of Management**, Californien, gerne skrive under på. Han har undervist hundreder af ledere fra hele verden i mindfulness som et led i MBA-uddannelsen.

"Nøglen til god performance er opmærksomhed, men den er i disse tider splittet i flere forskellige retninger, derfor gør vi intet ordentligt. Vi har skal lære, at kvaliteten af arbejdet er direkte relateret til den måde, vi organiserer vores tanker på," siger Jeremy Hunter og understreger, at denne opmærksomhed skal være både indadtil og udadtil for at kunne samarbejde.

Hos Carlsberg bliver de ansatte tilbudt kurser til vedligeholdelse af deres mindfulness. Om resten af organisationen prøver træningen af, kan Kenneth Egelund Schmidt endnu ikke bekræfte.

grth@borsen.dk



medarbejderes

**DINE SKRIDT TÆLLER!**

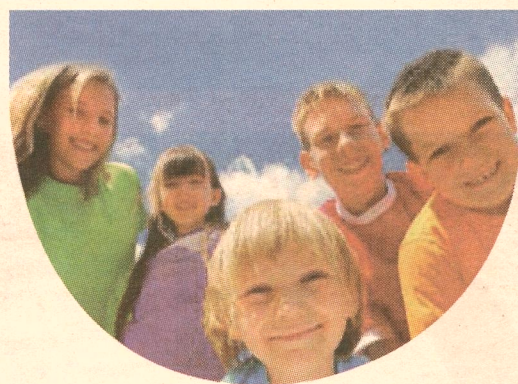
Meld din virksomhed til

kampagnen 'hvert skridt tæller' og

**GØR EN FORSKEL**

for børn på Julemærkehjem

Se hvordan på [www.julemaerket.dk](http://www.julemaerket.dk)



- ▶ Tag skridt i en god sags tjeneste
- ▶ Involver medarbejderne i jeres CSR arbejde
- ▶ Let at deltage

Kampagnen kører i ugerne 34 til 36 og afvikles i samarbejde med Post Danmark og I Do Move.

For mere information kontakt Peter Haarmark, [peter@idomove.dk](mailto:peter@idomove.dk) eller Bente Duusgaard, [bente.duusgaard@julemaerket.dk](mailto:bente.duusgaard@julemaerket.dk)

**IDOMOVE**