



Breaking
the Ceiling



Co-funded by
the European Union

NÚVITUND OG SJÁLFSVIRÐING

ÞJÁLFUNAREFNI Í SJÁLFSVIRÐING



euro
pass



SKILL
CONSULTING up
TRAINING

Sfs
Adult
Education
Iceland



INDEPCIE

Verkefnið "Gegnum Glerþakið" er styrkt af Evrópusambandinu. Efni og skoðanir sem settar eru fram eru hins vegar eingöngu samantekt höfunda og endurspegla ekki endilega skoðanir Evrópusambandsins eða Framkvæmdastofnunar Evrópu um mennta- og menningarmál (EACEA). Hvorki Evrópusambandið né EACEA geta borið ábyrgð á þeim.



Table of Contents

01

Inngangur

02

**sjálfsvirðing
á vinnustöðum**

03

**Þekkt áhrif á staðalmyndir
kynjanna**

04

Góð ráð og æfingar

05

Samantekt

1. Inngangur



Sjálfsstraust og núvitund deila djúpstæðri tengingu varðandi viðurkenningu á einstaklingsbundnum getu og takmörkunum. Auðvelda má alhliða skilning á persónulegri sjálfsmynd, skyldum og tengslum manns með því að flétta núvitund inn í daglegt líf og þróa meiri meðvitund um sjálfan sig og umhverfið, sem í kjölfarið skapar aukið sjálfsstraust.

Þjálfun í sjálfsstrausti og núvitund hefur nokkra kosti sem bæta bæði persónuleg og fagleg svið lífsins. Þar sem neikvæðar hugsanir og sjálfsefa minnkar með núvitundaraðferðum gæti fólk fundið fyrir meira sjálfsstraust vegna þess að það getur fengið friðsælli og frjálsari tegund af sjálfsstrausti þegar það þarf á því að halda. Að auki bætir núvitund almenna vellíðan með því að leyfa fólki að njóta og meta gleði lífsins til fulls, þróa seiglu til að takast á við erfiðar aðstæður og rækta með sér bjartsýni. Að auki hvetur núvitund fólk til að gefa sér tíma, fylgjast vel með upplifunum sínum og finna að lokum meira sjálfsstraust í ákvörðunum sínum.

Núvitundaræfingar bjóða einnig upp á margvíslegan líkamlegan heilsufarslegan ávinning eins og minnkun streitu, stjórn á hjartasjúkdómum og margt fleira. Stofnanir veita sjálfsstraust og núvitundarþjálfun meiri athygli sem leið til að bæta framleiðni og minnka starfsmannaveltu eftir því sem þau verða meðvitaðri um mikilvægi vellíðan starfsmanna. Sambland af núvitund og sjálfsöryggisþjálfun gerir fólki kleift að bæta almenna líðan sína, öðlast meira sjálfsstraust og taka skynsamari ákvarðanir, sem hefur ávinning bæði á persónulegu og faglegu sviði.

Núvitund stuðlar að viðurkenningu á reynslu manns, þar á meðal óþægilegum tilfinningum, frekar en andúð eða forðast viðbrögð. Núvitund er hægt að stunda á mismunandi vegu. Það styrkir sjálfsviðurkenningu og sjálfssamkennd. Það hvetur fólk til að sætta sig við galla sína og sýna sjálfum sér samúð og samúð. Þessi sjálfssamkennd ræktar með sér verðugleikatilfinningu og styður sálrænt loftslag sem styður sjálfsöryggi. Með þróun sjálfsvitundar, stjórn á óhagstæðum hugsunum, þróun seiglu og eflingu sjálfsviðurkenningar, býr núvitund fólk með verkfærum til að meta meira gildi þeirra, bera kennsl á eigin hæfileika og sigla lífið með meira fullvissu.

2. Sjálfvirðing á vinnustöðum



Núvitund og sjálfstraust gegna mikilvægu hlutverki fyrir starfsmenn jafnt sem sterka leiðtoga á fagsviðinu. Rannsóknir leiddu í ljós að núvitund getur verið hagkvæm fyrir ákveðna starfsmenn og aðstæður. Ein rannsókn leiddi í ljós að starfsmenn sem stunduðu núvitund með miðlun á morgnana voru athugulari og hjálpsamari við vinnufélaga sína og viðskiptavinum allan daginn. Sérstakir kostir sem sáust voru ákvarðaðir af tegund hugleiðslu sem framkvæmd var. Á meðan hugleiðsla ástríkrar góðvildar jók samkennd og tengsl, bætti hugleiðsla sem byggir á andardrætti vitræna þekkingu á sjónarmiðum annarra. Önnur rannsókn benti á galla við núvitundartækni. Í ljós kom að hugleiðsla með áherslu á öndun var minna gagnleg og jafnvel eyðileggjandi í aðstæðum þegar starfsmenn þurftu að taka ábyrgð og bæta fyrir fyrri mistök. Til að taka á fyrri misgjörðum reyndist hugleiðsla ástríkrar góðvildar gagnlegri þar sem hún ýtir undir samkennd.

Taka skal tillit til krafna starfsmanna í ýmsum hlutverkum til að hámarka ávinninginn af hugleiðsluáætlunum á vinnustað. Fyrir störf sem krefjast raunverulegra félagslegra tengsla, eins og þjónustufulltrúar og ráðgjafar, gæti núvitund verið sett í forgang. Bæði hugleiðsla sem byggir á andardrætti og hugleiðsla ástríkrar góðvildar getur hjálpað þessum hlutverkum með því að lækka streitu og bæta frammistöðu. Að vera meðvitaðri getur hins vegar dregið úr skilvirkni í störfum þar sem fólk verður að miðla tilfinningum sem eru á skjön við innra ástand þess. Það er nauðsynlegt að samþætta núvitund með beittum hætti inn í vinnudaginn.

Hægt er að aðlagja æfingar í núvitund fyrir ákveðnar streituvaldandi eða erfiðar aðstæður, eins og að draga djúpt andann áður en þú svarar í síma eða ímynda þér góðvild þegar þú ferð á milli sjúklingaherbergja. Þegar það er notað á stefnumótandi hátt getur núvitund verið frábært tæki til að bæta árangur og streitustjórnun. Að auki, þó að markvissar aðgerðir sem beinast að ákveðnum streituvaldandi kveikjum geti verið hagnýtari fyrir fólk sem teflir saman ýmsum skyldum, geta sérsniðnar daglegar núvitundaraðferðir stutt alls kyns einstaklinga í faglegu umhverfinu.



3. Þekkt áhrif á staðalmyndir kynjanna



Núvitund býður upp á dýrmæt tæki fyrir konur til að takast á við og sigrast á kynbundinni hlutdrægni á vinnustaðnum. Konur geta öðlast óteljandi kosti með því að samþætta núvitundaraðferðir. Í fyrsta lagi, með því að hvetja til sjálfsvitundar og hægja á vanalegum, staðalímynduðum hugsunarferlum, hjálpar núvitund við að draga úr ómeðvituðum hlutdrægni. Fyrir konur sem upplifa kynjahlutdrægni í starfsaðstæðum sínum er þetta sérstaklega gagnlegt. Ennfremur bæta núvitundaræfingar dómgreind með því að skerpa athygli og skýrleika og gefa konum vald til að taka vel upplýstar ákvarðanir þrátt fyrir auknar kröfur sem kynjahlutdrægni veldur.

Að auki stuðlar núvitund að sjálfsvitund, sem er nauðsynlegt til að greina hlutdrægni og sigrast á þeim. Konur hafa oft sjálfsvitundarforskot sem hægt er að auka með núvitundarstarfi, sem gerir þeim kleift að sigrast á hlutdrægni með góðum árangri. Að auki hjálpar núvitund að þróa seiglu, sem gefur konum þau tæki sem þær þurfa til að takast á við álag og erfiðleika sem kynbundið misrétti á vinnustöðum veldur.

Geta núvitundar til að hlúa að innifalið og fjölbreytileika er annar mikilvægur ávinningur. Núvitundaraðferðir hjálpa til við að skapa meira velkomið vinnuumhverfi fyrir konur og aðra vanfulltrúa hópa með því að efla samkennd, draga úr fordómum og hlutleysa hlutdrægni.

Með því að hvetja til meiri bjartsýni og gleðitilfinninga hefur verið sýnt fram á að núvitundartækni hafi veruleg áhrif á konur á vinnustað. Samkvæmt rannsóknum getur það að iðka núvitund eftt bjartsýni og ánægjulegar tilfinningar, sem getur haft veruleg áhrif á almenna líðan og starfsánægju. Þessar góðar tilfinningar hvetja til hressari nálgunar og geta styrkt drifkraft og æðruleysi í ljósi hindrana eða hlutdrægni í vinnunni.

Að auki er það vel staðfest að iðkun núvitundar bætir tilfinningagreind, hæfni sem er nauðsynleg fyrir árangursríka forystu. Með því að iðka núvitund geta konur bætt tilfinningagreind sína, sem mun hjálpa þeim að skilja og stjórna eigin tilfinningum betur og hafa samúð með aðstæðum og sjónarmiðum annarra. Þróun umbreytandi leiðtogahegðunar, sem felur í sér innblástur, hvatningu og getu til að stuðla að góðum breytingum innan teyma og stofnana, getur verið studd af þessari auknu tilfinningagreind. núvitund gerir konum kleift að sigrast á áskorunum og átta sig á faglegum markmiðum sínum.

4. Góð ráð og æfingar



Sjálfstraust og persónulegan þroska getur verið mjög hjálpleg með því að innleiða núvitundartækni. Fólk getur aukið sjálfstraust sitt og gert sér fulla grein fyrir möguleikum sínum með því að æfa núvitund og sjálfsskilning. Hér eru nokkrar gagnlegar aðferðir og æfingar til að auka sjálfsöryggi og nýta kraftinn í núvitund.

Að æfa þakklæti: Konur geta aukið tilfinningar sínar um vellíðan og einbeitt sér að jákvæðum hlutum starfsferils síns með því að tjá þakklæti. Þetta er hægt að ná með því að taka frá tíma á hverjum degi til að skrifa niður hluti sem þú ert þakklátur fyrir.

Setja fyrirætlanir: Að þróa markmið getur hjálpað konum að vera áhugasamir og einbeittir allan daginn. Til að ná þessu skaltu búa til fyrirætlun fyrir daginn á hverjum morgni í nokkrar mínútur.

Hugsandi öndun: Konur sem æfa meðvitaða öndun segja að þær séu minni stressaðar og einbeittar. Þú getur náð þessu með því að anda djúpt að þér og einbeita þér að því hvernig andardrátturinn þinn líður þegar hann fer inn og út úr líkamanum.

Myndrænt: Áhrifaríkt tæki til að skapa í huga þínum mynd af því hver þú vilt vera er sjón. Þú gætir aukið drifkraftinn, virkjað undirmeðvitundina þína og ákallað lögmálið um aðdráttarafl með því að ímynda þér betri útgáfu af sjálfum þér.

Einbeittu þér að hlutum sem þú ert góð í: Fólk sem skortir sjálfstraust hefur tilhneigingu til að einblína á mistök sín. Að endurskipuleggja huga þinn í kringum það sem þú ert að gera vel getur hjálpað til við að auka sjálfstraust.

Að sleppa neikvæðum hugsunum: Leyfðu þér að upplifa tilfinninguna án þess að reyna að stjórna henni eða dæma hana. Gefðu þér smá fjarlægð og íhugaðu hvernig þú gætir brugðist öðruvísi við í framtíðinni með því að reyna að skoða málið frá nýjum sjónarhóli. Viðurkenndu slæmu hlutina í lífi þínu, en reyndu að einblína ekki á þá. Einbeittu þér frekar að góðu hliðum lífs þíns.

Taktu þér 60 sekúndna frí: Taktu þér 60 sekúndur bara fyrir sjálfan þig, til að vera til staðar í augnablikinu og finna algjörlega fyrir hér og nú til að fá aftur tilfinningu um að tilheyrja.

5. Samantekt



Að lokum getur innleiðing á núvitundaraðferðum og aðferðum hjálpað mjög við að efla sjálfsálit manns og persónulegan þroska. Stofnanir geta notið góðs af kostum núvitundar til að auka frammistöðu og draga úr streitu með því að gefa henni forgang fyrir hlutverk sem kalla á raunveruleg félagsleg samskipti og þátttöku. Núvitundaraðferðir hafa sýnt árangur við að draga úr kynjafordómum og hlutdrægni á vinnustaðnum með því að efla þátttöku, bjartsýni og tilfinningagreind. Til að þróa sjálfstraust með núvitund, reyndu að æfa þakklæti, setja fyrirætlanir, anda hægt og vísvitandi, sjá fyrir þér árangur og sleppa neikvæðum hugmyndum. Allir einstaklingar og sérstaklega konur geta nýtt sér kraft núvitundar til að efla sjálfstraust, persónulega vellíðan og faglegan árangur.

Helstu atriði úr þessari einingu um núvitund og sjálfstraust eru:

- Það er engin ein aðferð sem hentar öllum í núvitund. Vinnuveitendur og einstaklingar ættu að sérsníða núvitundaraðferðir til að mæta einstökum þörfum og skyldum hvers og eins, með hliðsjón af kröfum stöðu þeirra og tilætluðum árangri. Þessi einstaklingsmiðaða aðferð tryggir að núvitundaraðferðir séu gagnlegar og eiga við til að efla sjálfstraust.
- Hægt er að hámarka kosti núvitundar með því að innlima hana markvisst inn í vinnudaginn og einbeita sér að streituvaldandi eða erfiðum aðstæðum. Núvitundariðkun ætti að vera áreynslulaust inn í venjulegar venjur, svo sem að draga djúpt andann áður en þú svarar í símann eða nota sjónrænar tækni þegar skipt er á milli athafna. Með því að nota núvitundartækni á réttum tíma til að takast á við tiltekna streituvalda getur það bætt vellíðan og heildarframmistöðu.
- Núvitundaraðferðir hafa sýnt fram á möguleika í að aðstoða fólk - sérstaklega konur - við að sigrast á kynjahlutdrægni á vinnustaðnum. Núvitund getur hjálpað konum að semja um vandamál á vinnustað, þróa leiðtogaþæfileika sína og ná starfsmarkmiðum sínum með því að draga úr ómeðvituðum hlutdrægni, efla ákvarðanatöku, auka sjálfsvitund, efla seiglu og stuðla að fjölbreytileika og þátttöku.

Umbreytandi kraftur núvitundar gæti verið opnaður af einstaklingum og samtökum til að efla sjálfstraust, persónulega vellíðan og faglegan árangur.

Heimildir



- Arabi, S. (2022). The Self-Confidence Formula for Women. Retrieved from PsychCentral. <https://psychcentral.com/lib/the-self-confidence-formula-for-women>
- Bhat, P. (2023). 6 Mindfulness Exercises To Do at Work. Retrieved from RoundGlass. <https://roundglass.com/sunny/articles/6-mindfulness-exercises-to-do-at-work>
- Cabrera, B. (2016). Women Need Mindfulness Even More than Men Do. Retrieved from Harvard Business Review. <https://hbr.org/2016/06/women-need-mindfulness-even-more-than-men-do>
- Cameron, L. & Hafenbrack, A. (2022). Research: When Mindfulness Does — and Doesn't — Help at Work. Retrieved from Harvard Business Review. <https://hbr.org/2022/12/research-when-mindfulness-does-and-doesnt-help-at-work>
- Esposito, L. (2017). The Space Between Mindfulness and Self-Confidence. Retrieved from Psychology Today. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/anxiety-zen/201711/the-space-between-mindfulness-and-self-confidence>
- Fargo, S. (2023). 10 Mindfulness Exercises for Work and Purpose. Retrieved from Mindfulness Exercises. <https://mindfulnessexercises.com/10-mindfulness-exercises-for-work-and-purpose/>
- Harvard Health (2023). Benefits of Mindfulness. Retrieved from HelpGuide.org. <https://www.helpguide.org/harvard/benefits-of-mindfulness.htm>
- Page, S. (2020). 13 Ways to Create Mindfulness in the Workplace (Even Remotely). Retrieved from TotalWellness. <https://info.totalwellnesshealth.com/blog/13-ways-to-create-mindfulness-in-the-workplace-even-remotely>
- Roberts, E. (2013). Mindfulness Can Increase Self-Confidence. Retrieved from HealthyPlace. <https://www.healthyplace.com/blogs/buildingselfesteem/2013/03/how-mindfulness-can-increase-self-confidence>
- Smart Semeshkina, M. (2023). How Inspiration Can Play A Key Role In Women's Empowerment And Self-Confidence. Retrieved from Forbes. <https://www.forbes.com/sites/forbesbusinesscouncil/2023/02/06/how-inspiration-can-play-a-key-role-in-womens-empowerment-and-self-confidence/?sh=e0fd4834affe>
- Suttie, J. (2017). Three Ways Mindfulness Can Make You Less Biased. Retrieved from Greater Good Science Center. https://greatergood.berkeley.edu/article/item/three_ways_mindfulness_can_make_you_less_biased
- Symonds, P. (2023). 12 Quick & Easy Mindfulness Exercises for Busy People & to Teach Your Employees in the Workplace. Retrieved from SymondsResearch. <https://symondsresearch.com/mindfulness-exercises-employees/>

Verkefnið er styrkt af Evrópusambandinu. Þær skoðanir og álit sem koma fram eru alfarið höfundarins/höfundanna og endurspegla ekki endilega afstöðu Evrópusambandsins eða Framkvæmdastofnunar Evrópusambandsins fyrir menntun og menningu (EACEA). Evrópusambandið og EACEA bera ekki ábyrgð á þeim.

Höfundar

© maí 2023 – EBB GmnH, Step-by-Step, VAEV R&D, INDEPCIE, Skill-Up Srl., SVERONIS & SIA O.E.

Þessi útgáfa var unnin með fjárhagslegum stuðningi framkvæmdastjórnar Evrópusambandsins undir Erasmus+ áætluninni „2022-1-DE02-KA220-VET-000085146“.

Þér er frjálst að deila, afrita og aðlag efnið samkvæmt skilyrðum: TilvísunarHöfundar og DeilaEins

