

## **Implementeringsprocessen**

Beskrivning av implementeringsprocessen med meditativa metoder på arbetsplats.

Daniel Venström

MASTERARBETE	
Arcada	
Utbildning:	Hälsofrämjande (Högre YH)
Identifikationsnummer:	18768
Författare:	Daniel Venström
Arbetets namn:	Implementeringsprocessen – Beskrivning av implementeringsprocessen med meditativa metoder på arbetsplats.
Handledare (Arcada):	Annikki Arola
Uppdragsgivare:	-
<p>Sammandrag:</p> <p>Implementeringsprocessens innehåll baserar sig främst på masterarbetets artikel <i>Meditation – methods to optimize the full potential in the workplace arena?</i> som var presenterad på Master Thesis Forum på Yrkeshögskolan Arcada 21.4.2020. För att praktiskt konkretisera inläringen, och den expertis som har utvecklats i samband med utarbetandet av artikeln (<i>Meditation – methods to optimize the full potential in the workplace arena?</i>) och som fortsättning av artikelns diskussion del, så har författaren byggt upp implementeringsprocessen utgående från ett specifikt företag. Trots att denna implementeringsprocess har riktat in sig på ett företag, så motsvarar flera av behoven ute i andra organisationer som erbjuder motsvarande service och som arbetar med människor inom området av hälsofrämjande verksamhet.</p> <p>Implementeringen av meditativa metoder har som syfte att öka personalens välbefinnande och för att kunna användas i och utanför arbetet till olika målsättningar som bl.a. hantera negativ stress, för snabb återhämtning, för psykisk och fysisk avslappning, förbättring av koncentrationsnivån, förbättring av prioritetsförmågan, ökad närvaro och en förbättring av prestationsförmågan.</p> <p>Vid implementering av meditation på arbetsplatsen är det bra att ta hänsyn till följande: Identifiera de största behoven till den potentiella nyttan av meditation, introducera olika metoder och längder av meditation, flexibilitet för utförande, att använda sig av olika digitala hjälpmedel och att börja med tre veckors daglig träning av meditation för bättre holistiska resultat. Resultatet av implementeringsprocessen blev en utvecklad plan som inkluderar utvecklandet av korta meditativa övningar, med flera olika former av meditationer som är mellan 30 sekunder till 5 minuter långa. Som stöd för inläring så utvecklas korta videon och ljudfiler.</p> <p>Forskningen visar att meditationen kan vara hälsofrämjande på olika sätt, men meditation är inte ”en och samma modell för alla-princip” utan borde erbjudas som ett alternativ av flera, för att öka välbefinnande på arbetsplatser.</p>	
Nyckelord:	Meditation, välbefinnande, stresshantering, prestationsförmåga,
Sidantal:	18
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	29.4.2020

MASTER'S THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Health promotion
Identification number:	18768
Author:	Daniel Venström
Title:	Implementation process – Description of an implementation process of meditation methods in the workplace.
Supervisor (Arcada):	Annikki Arola
Commissioned by:	-
<p>Abstract:</p> <p>The content of the implementation process is mainly based on the systematic overview article <i>Meditation – methods to optimize the full potential in the workplace arena</i>, presented in the Master Thesis Forum 21st of April 2020. The implementation process is based on the results of the research described in the written article. Even if the implementation process is built according to one company's needs, several of them match other organizations' needs, which offers health promotive service to customers.</p> <p>The objective of the implementation is to increase the level of wellbeing for employees to various needs e.g. stress management, recovery, psychological and physiological relaxation, increased level of concentration, prioritizing, mindfulness, and performance. The method is based on the results and conclusions from the article (<i>Meditation – methods to optimize the full potential in the workplace arena</i>).</p> <p>When implementing meditation practice in the workplace arena, it's acknowledge the following: Identify the primary need to define the purpose with meditation, introduce different forms and lengths of meditation methods, make the interventions flexible by including applications, videos and/or audio files and start with three weeks of daily training for more holistic results.</p> <p>The results of the implementation process were short meditative exercises, between 30 seconds to 5 minutes long, which are possible to learn through video and audio files. The scientific research shows that meditation can be a health promotive activity with a holistic impact but it's not a "one-size-fits-all" solution for everything and everyone. Meditation should be presented as an optional tool for improving wellbeing in the workplace as part of other tools and practices, to increase wellbeing in the workplace arena.</p>	
Keywords:	Meditation, healthpromotion, wellbeing, stressmanagement, performance,
Number of pages:	18
Language:	Swedish
Date of acceptance:	29.4.2020

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Terveydenedistäminen
Tunnistenumero:	18768
Tekijä:	Daniel Venström
Työn nimi:	Toimenpidesuunnitelma – Kuvaus toimenpidesuunnitelmasta meditatiivisilla menetelmillä.
Työn ohjaaja (Arcada):	Annikki Arola
Toimeksiantaja:	-
<p><b>Tiivistelmä:</b></p> <p>Toimenpidesuunnitelma on osa opinnäytetyötä ja perustuu pääosin artikkeliin <i>Meditation – methods to optimize the full potential in the workplace arena</i>, joka esitettiin Master of Thesis -foorumissa 21. huhtikuuta 2020. Suunnitelma perustuu kirjallisuuskatsauksen artikkelin tutkimuksen tuloksiin. Vaikka toimenpidesuunnitelma on rakennettu yksittäisen yrityksen tarpeisiin, voidaan havaintoja hyödyntää myös muissa organisaatioissa, jotka tarjoavat asiakkaille terveyttä edistäviä palveluja.</p> <p>Toimenpiteiden tavoitteena on lisätä työntekijöiden hyvinvointia. Toimenpiteet kohdentuvat esim. stressin hallintaan, palautumiseen, psykologiseen ja fysiologiseen rentoutumiseen, keskittymiskyvyn kehittämiseen, priorisointiin ja tietoisuuden sekä suorituskyvyn lisääntymiseen.</p> <p>Mikäli työpaikalla halutaan ottaa käyttöön meditaatioon perustuvia harjoituksia, on hyvä tunnistaa mihin meditaatiolla pyritään vaikuttamaan, tarjota meditaation eri muotoja ja pituuksia sekä tehdä meditaatioharjoituksista joustavia sisällyttämällä niihin sovelluksia, videoita ja äänitiedostoja. Päivittäisiä harjoituksia olisi hyvä jatkaa kolmen viikon ajan kokonaisvaltaisempien tulosten saavuttamiseksi.</p> <p>Toimenpidesuunnitelman tuloksena syntyi lyhyitä, 30 sekunnista 5 minuuttiin kestäviä meditatiivisia harjoituksia, joiden oppimisen tueksi laadittiin video- ja äänitiedostoja. Tieteellinen tutkimus osoittaa, että meditaatio voi edistää terveyttä ja sen harjoittamisella voi olla kokonaisvaltaisia vaikutuksia. Meditaatio ei sovi kuitenkaan kaikille ja tulisikin käyttää valinnaisena työvälineenä työhyvinvoinnin kehittämiseksi osana muita työhyvinvoinnin edistämiseen tarkoitettuja työkaluja ja käytäntöjä.</p>	
Avainsanat:	Meditaatio, terveyden edistäminen, hyvinvointi, stressin hallinta, suorituskyky
Sivumäärä:	18
Kieli:	Ruotsi
Hyväksymispäivämäärä:	29.4.2020

<b>1 Begrepp och definitioner .....</b>	<b>6</b>
<b>2 Behov .....</b>	<b>6</b>
2.1 Behov hos företaget .....	7
2.2 Behov hos företagets kunder.....	7
<b>3 Tidpunkt för implementering av meditationsmetoder.....</b>	<b>8</b>
<b>4 Tillvägagångssätt av implementeringen .....</b>	<b>10</b>
4.1 Material för implementering .....	11
4.2 Tidsplan .....	11
4.3 Tillhörande innehåll av implementeringen.....	11
<b>5 Sammanfattning.....</b>	<b>13</b>
<b>Källor .....</b>	<b>15</b>

## 1 BEGREPP OCH DEFINITIONER

Begreppen och definitionerna baserar sig på Folkhälsomyndighetens rapport (2017) om implementering. När man i vardagsspråket pratar om implementering, så används ofta ord som genomföra, införa, förverkliga, få till stånd eller sjösätta. Inom det medicinska området definieras implementering som ”den process som används för att forskningsbaserade interventioner ska integreras och komma till användning i en verksamhet”. I ”Folkhälsovetenskapligt lexikon” definieras ordet implementera som ”att införa och sätta i bruk nya idéer”. Andra exempel är att realisera idéer och planer i konkret handling”, och ”de procedurer som används för att införa nya metoder i en ordinarie verksamhet och som säkerställer att metoderna används så som det var avsett och med varaktighet”. Andra viktiga begrepp inom implementeringsprocessen är även metod och spridning. Begreppet metod inkluderar arbetssätt, program, interventioner, innovationer, idéer, kunskap och andra benämningar på sådant som kan tänkas bli föremål för implementering. Begreppet spridning delas upp i två olika innebörder, diffusion och dissemination. Diffusion beskrivs som passiv, oplanerad och okontrollerad spridning utan specifik målgrupp och dissemination beskrivs som en aktiv form av spridning av forskningsbaserade interventioner via utvalda kanaler och planerade strategier till bestämda målgrupper. Dessa varianter brukar även kallas för passiv spridning och aktiv spridning.

## 2 BEHOV

Behoven för implementeringen baserar sig på framförallt mastersarbetets artikel *Meditation – methods to optimize the full potential in the workplace arena?* som var presenterad på Master Thesis Forum på Yrkeshögskolan Arcada 21.4.2020. För att praktiskt konkretisera inläringen, och den expertis som har utvecklats i samband med utarbetandet av artikeln (*Meditation – methods to optimize the full potential in the workplace arena?*) och som fortsättning av artikelns diskussion del, så har författaren byggt upp implementeringsprocessen utgående ett specifikt företag. Trots att denna implementeringsprocess har riktat in sig på ett företag, så motsvarar flera av behoven ute i organisationer som erbjuder motsvarande service och som arbetar med människor inom området av hälsofrämjande verksamhet.

## 2.1 Behov hos företaget

Företaget som har använts som exempel i denna implementeringsprocess erbjuder olika former av coaching service. Att arbeta som coach kräver starka mentala resurser. Den professionella kunskapen är en viktig del för att kunna utföra arbetet, men arbetet kräver också flera egenskaper och styrkor som krävs för att kunna arbeta med kunder som befinner sig i väldigt olika livssituationer. Kunderna är ofta mitt i en stor förändring och som många gånger är i psykiskt krävande förändringsprocesser. Kunderna kan ha bl.a. olika psykiska och/eller fysiska utmaningar. Arbetet kräver av coachen en hög nivå av resiliens och effektiva metoder för stress hantering. Under januari 2020 genomfördes en utbildningsdag åt företagets coacher. Temat för dagen var välbefinnande på arbetsplatsen. Under dagen genomförde författaren en kortare övning som inkluderade bl.a. olika meditationstekniker för ökat välbefinnande. Responsen var väldigt positiv och deltagarna önskade få tillgång till liknande metoder för att kunna använda sig av olika korta och effektiva sätt för att bl.a. bättre kunna hantera negativ stress och höja sin prestationsförmåga. Ägaren och VD:n gav tillstånd och lov till att utveckla metoderna vidare till ett format, så att de kan bl.a. fungera som effektiva verktyg för att öka välbefinnandet hos sina anställda.

## 2.2 Behov hos företagets kunder

Det finns många företagskunder som företaget coachar som befinner sig i utmanande livssituationer som skulle behöva olika metoder till att bl.a. att öka en känsla av kontroll och/eller som skulle höja sin prestationsförmåga. T.ex. kan olika meditationsmetoder vara till hjälp bl.a. för de som står inför utmaningen i livet och/eller coachas i att må och prestera bättre sin roll som t.ex. företagsledare, expert eller teamledare. Exempel på behov hos kunderna är:

- stresshantering
- ökad fysisk prestationsförmåga
- ökad psykiskt prestationsförmåga
- stärkande av sin nivå av resiliens
- bättre koncentrationsförmåga
- snabba metoder för återhämtning efter psykiskt utmanande situationer

- bättre förmåga att prioritera
- metoder för att holistiskt må bättre
- metoder för att kunna reflektera
- metoder för att lättare nå en nivå av flow
- stärkande av självkänslan
- stärkande av medkänsla

### **3 TIDPUNKT FÖR IMPLEMENTERING AV MEDITATIONSMETODER**

De nya möjligheterna med att implementera olika meditationsformer i organisationen passar bra med tanke på de behov och värderingar som finns i företaget. En viktig faktor som påverkar starkt till att tidpunkten för implementeringen är god, är den uppskattning med positiv feedback efter att ha provat på flera korta meditationer med deltagare från ledningsgrupper, förmän och coacher. Positivt var även att coacher från hela Finland, oavsett vilken del av landet där coacherna arbetar på med dess kulturella skillnader, upplevde positiva effekter. Det kan t.ex. vara skillnad på uppfattningar, attityd och arbetssätt om man bor i huvudstadsregionen eller i finska Lappland. Företagets VD och ägare lovade att det skall arbetas fram enkla och effektiva former av mentala tekniker till de anställda, för att kunna stödja de anställdas välbefinnande. Den generella attityden till meditation har förändrats under de senaste decennierna. Genom att forskningen har visat positiva effekter av meditation och stora företag har implementerat meditationbaserade program med goda resultat, hjälper också till att tidpunkten för implementering av olika meditationsmetoder är mer lämplig än tidigare. Exempel på framgångsrika företag som har erbjudit meditation för sina anställda är bl.a. Apple, Google, Nike, Salesforce, HBO och Yahoo! (Garvey 2018). Med de ovan nämnda faktorer, och speciellt med ett starkt stöd från ledningen, skapar en bra utgångspunkt för att implementeringen kan lyckas.

Meditation är inte en ”one-size-fits-for-all” lösning för alla och det visar även forskningen (Van Berkel et al., 2013; Lomas et al., 2017). Meditationsmetoder är något att dela med sig som verktyg, som en del av flera, att använda sig om vilja och motivation för det finns. Det finns flera som lär ut enbart en viss form av meditation och menar att

en viss metod är bättre än andra. Att introducera flera olika meditationsmetoder till sina anställda kan jämföras med som att dela ut olika par av skor. Vissa skor kan kännas bekväma att gå i på en gång, en del kan ta tid av användning innan de känns bra och en del, även fast de ser sköna ut, kommer inte att kännas bra. Precis samma kan det vara med meditation. Det är inte alltid en specifik form av meditation som känns bra, det kan vara att någon annan metod av meditation som känns bättre och med vissa meditationer kan ta lite tid innan man börjar märka positiva effekter. Med hänsyn till detta, så kommer författaren att utveckla olika metoder, som härstammar från olika former av meditation att erbjuda personalen för ett ökat välbefinnande.

En viktig faktor att ta hänsyn till, är att synliggöra och presentera de resultat som forskning har fått fram via olika interventioner av meditation ute i arbetslivet och öppna upp det potential som finns bl.a. som en metod för stress hantering (Burton et al. 2017; Hepburn et al. 2017; Huang et al. 2015; Jacobs et al. 2017; Lam et al. 2015; Lehto et al. 2018; Vella & MacInver 2018). Detta för att öppna upp ett intresse och visa de olika möjligheterna som finns med olika former av meditation. Samtidigt är det viktigt att föra fram att det inte är alla interventioner som ger positiv resultat. Meditation kan leda i vissa fall till en negativ effekt om man lider av ångest, även om den negativa effekten brukar vara tillfällig (Shapiro & Walsh 2006). Målsättningen med detta är att höja kunskapsnivån om vad meditation är för något, ge exempel på varför man mediterar och hur man mediterar. Tanken med implementeringsprocessen är inte att tvinga på någon att meditera, utan att erbjuda möjligheter till snabba och effektiva meditationsmetoder som finns tillgängliga till alla anställda, som vill prova på. Friheten till att få välja om man vill prova på och använda sig av meditation i sin vardag är valfritt för alla anställda och en viktig del för en framtida framgång av implementeringen av olika meditativa metoder i företaget.

Tidsmängden för utövandet av meditation är en viktig faktor att ta hänsyn till för att kunna implementera på arbetsplatsen. För väldigt många kan redan 10-15 minuters meditation upplevas som väldigt lång, för att inte tala om 45 minuter eller mer. Det finns vissa meditationsformer som lärs ut, där det behöver minst vara 20 minuters meditation på morgonen och 20 minuters meditation på kvällen. Detta kan skapa en tröskel till att sätta igång att utöva meditation och som skapar ofta ett motstånd till att investera tiden till det. Med erfarenhet från forskning (Lam et al., 2015) och författarens tidigare erfa-

renhet har visat sig att det är lättare att investera först 30 sekunder till 5 minuter i början, för att skapa sig en vana och med att se positiva effekter. Därefter är det lättare att utöka längden av utövandet av meditation. Att skapa sig en ny vana är svårt för människan, även om hen skulle vara medveten om de möjliga positiva effekterna. Som exempelvis, de flesta av oss vet hur vi borde göra för att må bättre bl.a. genom att vara fysiskt mer aktiva, sova bättre och äta nyttigare. Ändå gör vi det inte. Det tar tid och energi till att skapa sig en ny vana. Generellt så tar det ca tre månaders repetition (ca 40-60 repetitioner) av en ny aktivitet tills att det har blivit en vana hos individen.

Vid implementering av meditation så är det bra att ta hänsyn till att det inte är för många nya vanor som skall implementeras samtidigt. Om det är många nya aktiviteter som skall implementeras, så är risken, att implementeringen inte lyckas eller enbart delvis. Vid implementering av nya vanor, så borde det enbart vara 1-3 nya aktiviteter samtidigt (Saari 2015). Flexibiliteten är en viktig del att ta hänsyn till vid implementering av meditationsmetoder på arbetsplatserna. Teknologin vi har idag, möjliggör inläring av olika metoder av meditation på ett smidigt sätt (Lehto et al. 2018). Det behövs inte nödvändigtvis vara att inläring behöver ske på plats från en lärare. Numera kan det ske bl.a. via online-hemsidor, mobila applikationer (ex. Headspace och Breathe+), ljudfiler (ex. [soundcloud.com/rentoutuminen](https://soundcloud.com/rentoutuminen)), inspelade videon och/eller ledda yoga och meditationsövningar och där instruktionen från läraren sker via kamera i realtid (ex. Yogaia). Dessa faktorer har påverkar till att implementering kan ske smidigt, flexibelt och kostnadseffektivt för ett ökat välbefinnande och produktivitet på arbetet.

#### **4 TILLVÄGAGÅNGSSÄTT AV IMPLEMENTERINGEN**

Tillvägagångssättet av implementeringen har som främsta målsättning att öka välbefinnandet hos personalen på företaget. Möjligheter och förhoppningarna finns att de kommande metoderna kommer att vara till nytta även för de enskilda kunder som de anställda arbetar med. Dessutom så kommer mycket av det utvecklade materialet i form av videon och ljudfiler att vara tillgänglig till allmänheten via företagets vlogg- och blogg-sidor, som sprids via bl.a. LinkedIn, Facebook, Instagram och Twitter som gör att nytan av kunskapen sprids ut, så att den finns tillgänglig öppet, kostnadsfritt, till en väldigt stor mängd människor. Plattformen för en bred spridning är väldigt god, med tanke på

hur många som redan i dagens läge följer företagets inlägg och material ute i social media.

## **4.1 Material för implementering**

(Konfidentiell information som har tagits bort från arbetet).

## **4.2 Tidsplan**

(Konfidentiell information som har tagits bort från arbetet).

## **4.3 Tillhörande innehåll av implementeringen**

Viktiga delar att ta hänsyn till i samband med implementeringen av olika metoder av meditation för de anställda är att kartlägga vilka behov de har i sin vardag. Att få deltagarna att kartlägga varför de ska investera tid och energi för att komma igång med att träna olika metoder av meditation, för att skapa en stark intention och vilja till att utöva meditation. I samband med utbildningen till de anställda, så kommer en del av informationen vara att presentera till vad meditation kan användas till. En del kan använda meditation till att hantera stressfulla situationer bättre (Burton et al. 2017; Hepburn et al. 2017; Huang et al. 2015; Jacobs et al. 2017; Lam et al. 2015; Lehto et al. 2018; Vella & MacInver 2018), till en ökad känsla av sammanhang (Burton et al. 2017) och känsla av kontroll, lugn (Vella et al. 2018) och medveten närvaro (Lomas et al. 2017; Hulsheger et al. 2015; Whang et al. 2018). En del använder meditation för att nå en högre nivå av prestation och koncentrationsförmåga i arbetet (Cheng 2016). Exempelvis kan meditation användas före viktiga händelser eller uppgifter, för att höja ens kognitiva funktioner, för en ökad koncentrationsförmåga och/eller ökad kreativitet (Lehto et al. 2018; Hepburn et al. 2017). Meditativa metoder kan användas under en viss aktivitet för att höja sin prestationsförmåga eller höja sin nivå av *flow* (Carraça et al., 2018; Tyagi et al. 2016). Meditation stärker välbefinnandet hos många på ett även bredare plan, som påverkar individens välbefinnande på ett holistiskt plan med effekter som t.ex. en ökad nivå av resiliens (Hepburn et al. 2017; Huang et al. 2015; Lomas et al. 2017), medkänsla och empati (Lehto et al. 2014; Burton et al. 2017).

Deltagarna behöver utarbeta en plan i förväg till hur de ska lyckas skapa en ny vana. Enligt författarens erfarenhet, så är det enkelt att inspireras av enskilda skolningar med goda och starka positiva erfarenheter av meditation, men att därefter få meditation till en del av individens vardag är något som är för många svårt. Därför är det viktigt att ha en utarbetad plan till hur meditation skall implementeras i vardagen. Något som är enkelt och möjligen i samband med någon annan daglig aktivitet. Det kan exempelvis vara i samband med innan ett coaching samtal, när man vaknar på morgonen innan man kliver upp ur sängen, efter arbetsdagens slut, innan man kliver ur bilen eller sitter i bussen.

Även om forskning visar att redan av en veckas användning av meditation kan påverka positivt till upplevelse av negativ stress (Lam et al. 2015), så skulle det vara rekommenderat utföra tre veckors daglig användning av meditation. Detta skulle ge möjlighet till att öka effekten av meditationen mer holistiskt och som i sin tur kan motivera till att fortsätta användning av meditation i vardagen (Coo et al. 2017). Först är det viktigt att deltagarna identifierat de viktigaste behoven, till varför de ska investerar tiden till meditation. Därefter introduceras de anställda till olika meditativa metoder som är lätta att förstå, enkla att utföra, med olika längder och olika metoder av meditation. Därmed så kommer de meditativa metoderna som väljs med, att vara enklare former av meditation om är väldigt konkreta som exempelvis mindfulness meditation och andningsmeditation (Pranayama). Med mindfulness meditationen observerar individen av det som är i här och nu, utan att fördöma någon tanke eller känsla och med ett accepterande sinnelag (Lomas et al. 2017; Hulsheger et al. 2015). Att be någon att uppmärksamma på t.ex. andning, ljud, kroppslig känsla kan för många vara betydligt mycket lättare att börja med jämfört med att börja med någon mer avancerad form av mantra meditation, som kan lätt upplevas lite för ovanligt. Andningsmeditationen är också en lättare form att börja med och som sedan kan utvecklas vidare, men där uppmärksamheten ligger i andningen. Korta övningar kommer att arbetas fram och där de olika metoderna kommer att vara mellan 30 sekunder till 5 minuter långa. Detta skapar möjligheterna att kunna ta sig lättare tiden till det, även under arbetsdagen. De korta tiderna för genomförande av meditationerna, gör det mentalt lättare att använda sig av övningarna och skapar därmed inte så stor tröskel till att komma igång. När vanan väl har byggts upp, så är det därefter lättare att förlänga tiden till utövandet av meditation. Reflektion är en viktig del av processen för att förstå effekterna av meditationen. Det går relativt enkelt att känna efter

effekten av meditation t.ex. genom att subjektivt utvärdera sin nivå av negativ stress innan meditation och utvärdera effekten efter utförd meditation. Förutom daglig kort reflektion, så kan personalen se över skillnader på hur det känns även bredare i tillvaron efter några veckors meditation. Om möjligt, så skulle det vara intressant att göra en mätning av välbefinnande före och efter tre veckors daglig meditation. De elektroniska formaten med videon och ljudfilerna gör det enkelt och flexibelt för personalen att genomföra meditation när det passar in i tidtabellen. Efter att materialet i form av utbildning, videomaterial och ljudfiler att laddas ner så kommer coacherna, som är utbildade mentala tränare att kunna vara med att utbilda personalen i företaget. Allt material och utbildning kan ske per distans via olika program med videokonferens funktion. Detta är något som företaget redan har god erfarenhet sedan tidigare.

## **5 SAMMANFATTNING**

Behovet för implementering av olika snabba, effektiva metoder för att generellt öka välbefinnandet för personalen hos företaget och är behov som motsvarar även inom andra organisationer. Mer specifikt så finns behovet för olika metoder med att bl.a. hantera stress, för snabb återhämtning, för psykisk och fysisk avslappning, höja koncentrationsnivån, förbättring av prioritetsförmågan, ökad närvaro och en förbättring av prestationsförmågan. Temat som har lyfts upp för företaget, som har tagits som ett konkret exempel i denna implementeringsprocess, är att utveckla av personalens välbefinnande vidare år 2020. Personalen är företagets främsta resurs och som företaget ständigt vill och behöver investera i. En viktig förutsättning för att lättare kunna implementera olika metoder av meditation har varit den positiva feedback, efter att personalen har fått prova på vissa metoder av meditation. Personalen har fört fram önskemål och där det finns ett behov av att få tillgång att få lära sig olika former av meditation. Ledningen och förmännen i företaget stödjer att författaren skapar fram materialet. Författaren utvecklar konceptet tillsammans med coaching teamet i företaget som inriktar sig bl.a. på mental träning för att implementera olika metoder av meditation till de anställda i en kombination av utbildning och redskap i elektroniskt format. En delmålsättning är att materialet delas gratis ut till allmänheten. Spridningen av det utvecklade innehållet materialet i implementeringen kommer framförallt i första fasen vara att enligt diffusion inom före-

taget, men vid senare skede även i form av dissemination, via spridning till allmänheten via social media och att materialet finns tillgängligt öppet företagets hemsidor.

## KÄLLOR

Burton A., Burgess C., Dean S., Koutsopoulou G. & Hugh-Jones S., 2017, How Effective are Mindfulness-Based Interventions for Reducing Stress Among Healthcare Professionals? A Systematic Review and Meta-Analysis. *Stress and Health*. 33(1), 3-13. doi: 10.1002/smi.2673 (Hämtad: 4.12.2019)

Carraça, B., Serpa, S., Rosado, A., & Palmi, J., 2018, The Mindfulness – Based Soccer Program (MBSoccerP): Effects on Elite Athletes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*. 18(3), 62- 85. Tillgänglig from

[https://www.researchgate.net/profile/Palmi\\_Joan/publication/325347904\\_Enhance\\_sport\\_performance\\_of\\_elite\\_athletes\\_The\\_mindfulness-](https://www.researchgate.net/profile/Palmi_Joan/publication/325347904_Enhance_sport_performance_of_elite_athletes_The_mindfulness-based_interventions/links/5b434161458515f71cb59fc3/Enhance-sport-performance-of-elite-athletes-The-mindfulness-based-interventions.pdf)

[based\\_interventions/links/5b434161458515f71cb59fc3/Enhance-sport-performance-of-elite-athletes-The-mindfulness-based-interventions.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Palmi_Joan/publication/325347904_Enhance_sport_performance_of_elite_athletes_The_mindfulness-based_interventions/links/5b434161458515f71cb59fc3/Enhance-sport-performance-of-elite-athletes-The-mindfulness-based-interventions.pdf) (Hämtad: 4.12.2019)

Cheng K., 2016, What Does Meditation Contribute to Workplace? An Integrative Review. *Journal of Psychological Issues in Organizational Culture*. 6(4), 18-34. <https://doi.org/10.1002/jpoc.21195> (Hämtad: 4.12.2019)

Coo C. & Salanova M., 2017, Mindfulness Can Make You Happy-and-Productive: A Mindfulness Controlled Trial and Its Effects on Happiness, Work Engagement and Performance. *Journal of Happiness Studies*. 19, 1691–1711.

<https://doi.org/10.1007/s10902-017-9892-8> (Hämtad: 4.12.2019)

Folkhälsomyndigheten, 2017, *Från nyhet till vardagsnytta – om implementeringens mödosamma konst - En rapport om implementering av metoder inom folkhälsoområdet*, version 2.0. Taberg Media Group AB: Taberg

Garvey, M. 2018. *Meditation rooms are the hottest new work perk*. Tillgänglig:

<https://www.marketwatch.com/story/meditation-rooms-are-the-hottest-new-work-perk-2018-10-26>. (Hämtad: 18.4.2020)

Hepburn S-J. & Macmahon M., 2017, Pranayama Meditation (Yoga Breathing) for Stress Relief: Is it Beneficial for Teachers? *Australian Journal of Teacher Education*, 42(9), Vol 42, 142-159. doi: 10.14221/ajte.2017v42n9.9 (Hämtad: 1.7.2019)

Huang S-L., Li R-H., Huang F-Y. & Tang F-C., 2015, The Potential for Mindfulness-Based Intervention in Workplace Mental Health Promotion: Results of a Randomized Controlled Trial. *PLoS ONE*. 10(9), 1-15. doi: 10.1371/journal.pone.0138089 (Hämtad: 4.12.2019)

Hulsheger U., Feinholdt A. & Nubold A., 2015, A low-dose mindfulness intervention and recovery from work: Effects on psychological detachment, sleep quality, and sleep duration. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*. 88, 464–489. <https://doi.org/10.1111/joop.12115> (Hämtad: 4.12.2019)

Jacobs R., Guo, Kaundinya P., Lakind D., Klein J., Rusch D., Waiden A., Mehta T. & Atkins M., 2017, A Pilot Study of Mindfulness Skills to Reduce Stress among a Diverse Paraprofessional Workforce. *Journal of Child & Family Studies*. 26, Vol. 26, 2579-2588. doi:10.1002/jcop.22120 (Hämtad: 4.12.2019)

Lam A., Sterling S. & Margines E., 2015, Effects of Five-Minute Mindfulness meditation on Mental Health Care Professionals. *Journal of Psychology and Clinical Psychiatry*. 2(3), 1-16. 10.15406/jpcpy.2015.02.00076 (Hämtad: 4.12.2019)

Lehto R., Heeter C., Allbritton M. & Wiseman M., 2018, Hospice and Palliative Care Provider Experiences With Meditation Using Mobile Applications. *Oncology Nursing Forum*. 45(3) 380-388. doi: 10.1188/18.ONF.380-388. (Hämtad: 4.12.2019)

Lomas T., Medina J., Ivztan I., Rupprecht S. & Eiroa-Orosa F., 2017, A systematic review of the impact of mindfulness on the well-being of healthcare professionals. *Stress and Health*. 33, 426–436. doi: 10.1002/jclp.22515 (Hämtad: 4.12.2019)

Saari, O., 2015, *Aki Hintsa voittamisen anatomia*. WSOY, Helsinki

Spira. J. Spira & Feintuch J., 2005, *The Cost of Not Paying Attention: How Interruptions Impact Knowledge Worker Productivity*. Basex Inc. Retrieved from <https://iorgforum.org/wp-content/uploads/2011/06/CostOfNotPayingAttention.BasexReport1.pdf> (Hämtad: 4.12.2019)

Tyagi A., Cohen M., Reece J., Telles S. & Jones L., 2016, Heart Rate Variability, Flow,

Mood and Mental Stress During Yoga Practices in Yoga Practitioners, Non-yoga Practitioners and People with Metabolic Syndrome. *Applied Psychophysiology & Biofeedback*. 41(4), 381-393. doi 10.1007/s10484-016-9340-2(Hämtad: 4.12.2019)

van Berkel J., Boot C., Proper K, Bongers P. & van der Beek A., 2014, Effectiveness of a Worksite Mindfulness-Related Multi-Component Health Promotion Intervention on Work Engagement and Mental Health: Results of a Randomized Controlled Trial. *PLoS ONE*. 9(1), 1-10. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0084118> (Hämtad: 4.12.2019)

Vella E. & MacIver S., 2018, Reducing stress and burnout in the public-sector work environment: A mindfulness meditation pilot study. *Health promotion Journal of Australia*. 30(2), 219-227. doi: 10.1002/hpja.192. (Hämtad: 4.12.2019)