

Mindfulness

Sundhedsmodul

Mental sundhed

Formål med initiativet

Øge den mentale trivsel og velvære hos redderne. Redderne står overfor krævende og stressende situationer i deres daglige arbejde, og det er vigtigt at give dem værktøjer til at håndtere stress, opretholde fokus og forbedre deres generelle velbefindende. Ved at introducere mindfulness-konceptet og teknikker til redderne, får de mulighed for at skabe øjeblikke af ro, klarhed og nærvær i det hektiske arbejde. Dette kan hjælpe dem med at reducere stressniveauet, forbedre koncentrationen og reaktionsevnen samt opbygge større følelsesmæssig og mentalt overskud.

Målet med initiativet er at hjælpe redderne med at integrere mindfulness som en integreret del af deres daglige rutine, så det også kan blive en langsigtet og bæredygtig praksis.

Beskrivelse af initiativ

Gennem forløbet introduceres medarbejderne på en station til at arbejde med mindfulness. Mindfulness er et glimrende værktøj til at finde ro og nærvær. Over forløbet introduceres de til principperne for mindfulness og lærer at integrere det i deres hverdag.

- 1- Introduktion til mindfulness
- 2- Åndedrætsøvelser og kropsscanning
- 3- Mindful bevægelse
- 4- Integration og vedligeholdelse

Herunder kommer en mere uddybende forklaring af de 4 uger:

Uge 1

Mindfulness introduceres til redderne – dette kan både gøres elektronisk eller ved et møde. Redderne bliver opfordret til at bruge en app (her anbefales appen: "Calm" eller "Headspace") med korte mindfulness-øvelser, som de kan gøre i deres egne pauser eller mellem opgaverne.

Uge 2

Redderne opfordres til at prøve guidet åndedrætsøvelser og kropsscanning, når de har brug for en kort pause. De opfordres til at lave åndedrætsøvelserne og kropsscanningen selvstændigt, når de føler behov for at finde ro og genoplade. De 2 anbefalede apps er glimrende eksempler på apps der guider åndedrætsøvelser.

Uge 3

Der deles en serie af enkle og korte mindfulde bevægelsesøvelser, som redderne kan udføre på egen hånd, når de har pause eller fritid. Redderne opfordres til at være opmærksomme på kroppen, mens de udfører deres daglige opgaver eller endda under kørslen.

Uge 4

Der deles tips og strategier til vedligeholdelse af mindfulness i den travle hverdag. Medarbejderne opfordres til individuelt at oprette en rutine, hvor de sætter tid af til de mindfulness-øvelser, som passer bedst til dem. Understreg at det ikke behøver at være lange sekvenser, men at lidt er bedre end ingenting, og at det er vigtigt at det passer til deres enkelte behov. I kan evt. foreslå en mindfulness-buddy, hvor medarbejderne kan dele deres erfaringer og opmuntre hinanden til at være mindfulde.

Redskaber

- Smartphone med appen "Calm" eller "Headspace" installeret
- Adgang til Falcks Sundhedsunivers

Varighed

4 uger.
