

## ARBETSMATERIAL TILL MODULEN

### AGENDA

---

- Genomgång av hemuppgift
- Genomgång av funktionell analys där medveten närvaro skulle kunna vara användbart
- Psykoedukation om medveten närvaro
- Övning i medveten närvaro
- Introducera och planera hemuppgift

## GENOMGÅNG AV FUNKTIONELL ANALYS DÄR MEDVETEN NÄRVARO SKULLE KUNNA VARA ANVÄNDBART

<b>Situation (aktiverare)</b> Utlösande faktorer som aktiverar ett beteende.	<b>Automatiska reaktioner</b> Tankar, känslor och kroppsliga reaktioner.	<b>Beteende</b> Vad jag gör i situationen.	<b>Konsekvenser</b>
	<b>Tankar:</b>  <b>Känslor:</b>  <b>Kroppsliga reaktioner:</b>		<b>Kort sikt:</b>    <b>Lång sikt:</b>
	Förmågan till medveten närvaro gör att chefen är medveten om vilka tankar, känslor och kroppsliga reaktioner som upplevs i nuet.	<b>Önskvärt funktionellt beteende</b>	<b>Konsekvenser</b>  <b>Kort sikt:</b>   <b>Lång sikt:</b>

## ÖVNING I MEDVETEN NÄRVARO

### INSTRUKTION TILL ÖVNING I MEDVETEN NÄRVARO

- Sätt dig först bekvämt till rätta i stolen i en position som ger dig en känsla av vakenhet och närvaro. Slut ögonen, eller om det känns bättre så kan du fästa blicken på en punkt framför dig. Lägg märke till kroppens kontakt med stolen och med golvet.
- Börja med att uppmärksamma vad som pågår i din kropp och ditt medvetande just nu. Ändra inte på något, bara uppmärksamma och iakttä. Vilka tankar och känslor finns i ditt medvetande just nu? Vilka förnimmelser finns i kroppen? Försök inte att ändra på något, bara observera det som sker. Kom ihåg att försöka vara öppen för det som sker, så att du med nyfikenhet beskriver det som händer, utan att döma och utan att värdera. Om du får en dömande tanke, bara observera den tanken och, utan att döma, för tillbaka din uppmärksamhet till det som händer i din kropp.
- Rikta nu din uppmärksamhet mot din andning. Fokusera på det område där du känner andningen tydligast. Det kan vara nere i magen, eller lite högre upp i bröstet. En del tycker att det är enklast att känna andningen i näsan där luften passerar på väg in och ut ur kroppen.
- Notera varje andning och varje utandning. Ibland kan det kännas i näsborrarna att inandningsluften är lite kallare än utandningsluften. Oavsett vad du valt att fokusera på så försök att följa andningen med din uppmärksamhet en stund.
- Om du märker att din andning påverkas av att du riktar din uppmärksamhet mot den, bara acceptera det och låt andningen fortsätta vara som den är. Öva på att inte värdera, döma eller kritisera din andning eller dig själv, bara acceptera dig själv och din andning precis som den är just nu.
- När du märker att din uppmärksamhet vandrat i väg till någonting annat lägger du märke till vad det var som förde bort din uppmärksamhet. Beskriv detta kort och tyst för dig själv. För sedan tillbaka din uppmärksamhet till andningen. Om det är en tanke, känsla eller kroppslig förnimmelse som fångat din uppmärksamhet, bara notera detta och för tillbaka din uppmärksamhet till din andning. Om och om igen.

- Fortsätt nu på egen hand, så är jag tyst i ett par minuter.
- (Ett par minuters tystnad.)
- Lämna nu uppmärksamheten på ditt andetag och fokusera återigen på det som pågår i din kropp och ditt medvetande just nu. Vilka tankar, känslor eller kroppsliga förnimmelser har du just nu? Beskriv dessa tyst för dig själv utan att döma eller värdera. Om du dömer eller värderar, döm eller värdera inte dig själv för det, utan bara observera det som sker.
- När du känner dig redo avslutar du övningen genom att röra lite sakta på kroppen och öppna dina ögon.

## INTRODUCERA OCH PLANERA HEMUPPGIFT

**Alternativ 1:** Under kommande vecka kommer formell och informell träning av medveten närvaro ske genom nedanstående övningar:

Dag och tid	Vilken övning ska genomföras?	Upplevelse av och reflektioner kring övningen

Eventuell ytterligare hemuppgift: \_\_\_\_\_

**Alternativ 2:** Om chefen vill testa medveten närvaro i en specifik situation som brukar vara lite problematisk, planera då gemensamt för det enligt nedan.

I vilken situation ska jag testa medveten närvaro?	Hur ska jag agera när jag är medvetet närvarande?	Vad hände, vilka konsekvenser fick mitt nya beteende?

**Lärdomar och reflektioner:**

Eventuell ytterligare hemuppgift: \_\_\_\_\_