

Compassion

– bra för business och dig själv!

Ability® 2024



Mål med presentationen

- Du lär dig definitionen av Compassion.
- Du lär dig att Compassion kan öka livsglädjen och livslängden
- Du förstår att det finns en vinst med att använda sig av Compassion – även i företag.
- Du lär dig att du kan ha nytta av att använda dig av Self-compassion.
- Du gör övningen i Self-compassion och får ett nytt sätt att möta krav och stress.



Definition av Compassion



Compassion (självomhändertagande) handlar om att kunna bemöta sig själv och andra med vänlighet, värme, omsorg och förståelse speciellt vid svårigheter i livet.

Att möta livet som det är utan att undvika. En del i denna träning är att hitta fram till sitt eget trygghetssystem där du kan hämta kraft och känna frid istället för att hamna i mönster av självkritik och undvikande.

Källa: Compassionfocus Sweden, Sofia Viotti 2018

Compassion och Mindfulness

Compassion och mindfulness kom för cirka fyrtio år och har blivit ett svenskt begrepp.

Compassion går inte direkt att översätta till medkänsla.

Definitionen av Compassion är:

”Se att någon lider, känna empati för den som plågas och att man agerar för att göra något åt det”.

Compassion är kittet som håller samman familjer och samhällen.



Compassion är bra för hälsan

- Compassion anses minska stress, sjukfrånvaron på arbetsplatser och det öka livsglädjen och livslängden.
- Forskningen om compassion är i focus just nu och forskarna i tvärvetenskapliga projekt samlas för att se hur compassion kan göra världen till en bättre plats.



Compassiondrivna företag är populära

- Stressen och ohälsan kostar pengar. Och det är inga småsummor.
- Det har visat sig att företag som inte tar hand om sin personal blir mindre lönsamma eftersom de får dåligt rykte och har stora kostnader för sjukskrivningar.
- Företag som tar väl hand om sin personal blir populära både bland medarbetare och sina kunder.
- I forskarvärlden kallas dessa företag compassiondrivna.

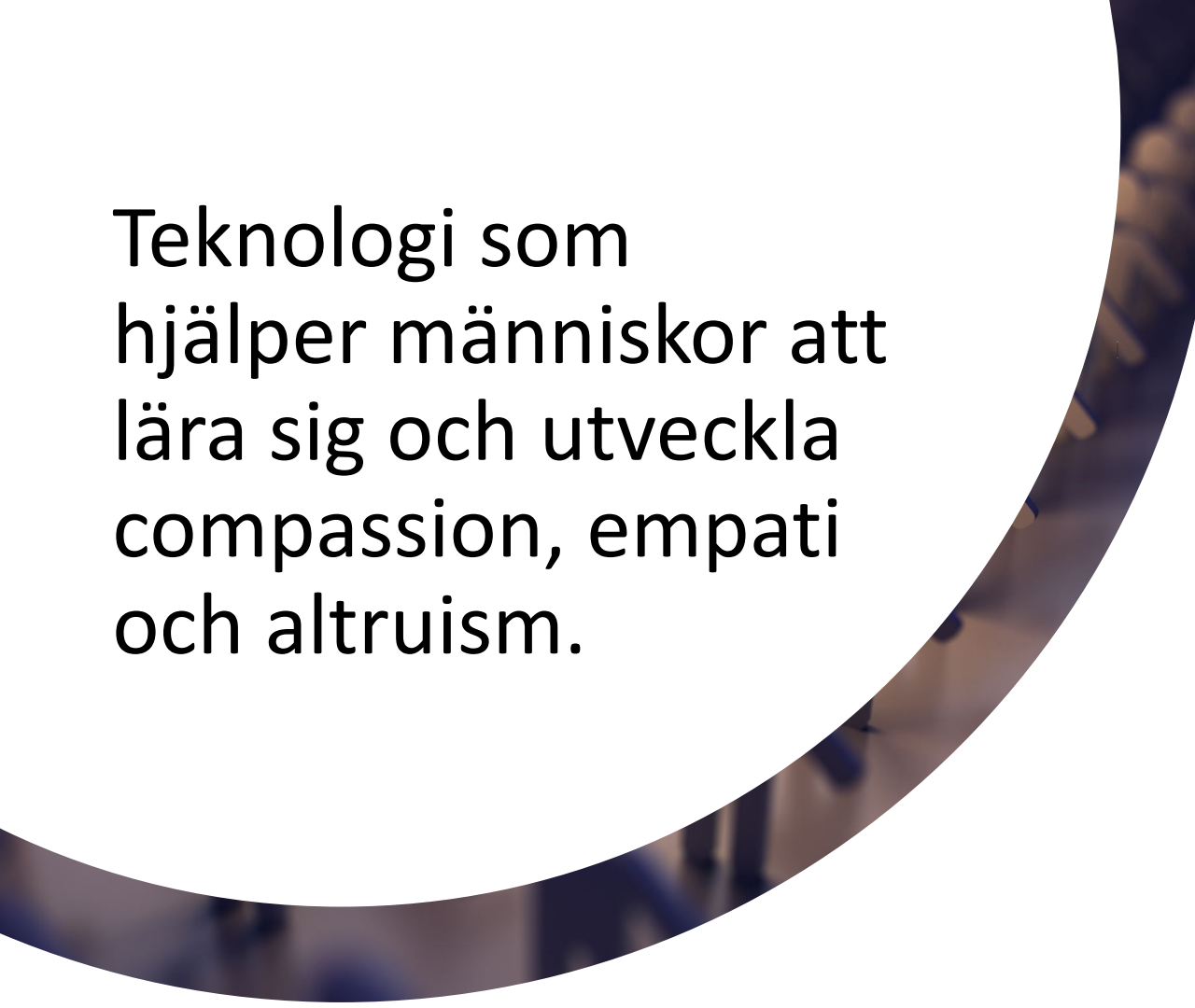




Vi blir lyckliga av att hjälpa andra

Genom att vi bryr oss om och aktivt hjälper andra blir vi mindre känsliga mot stress och stärker immunförsvaret.

Till hjärnans belöningssystem sänds också en signal, så gör det oss också lyckligare och mer tillfreds.



Teknologi som
hjälper människor att
lära sig och utveckla
compassion, empati
och altruism.

Konferensen Compassion and Technology, som hålls av CCARE, syftar till att stötta utvecklingen av compassionbaserad teknologi .

Walter Osika på CSS vid Karolinska Institutet är mycket glad över konferensen.

– Eftersom vi tillbringar alltmer av vår tid med olika IT-relaterade medier är det klockrent att forska kring hur man kan få in compassion just där.

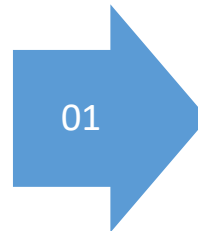
”Det känns högprioriterat att utveckla mer empatiskt sociala sätt att umgås på sociala medier, men också att utveckla spel som simulerar empatiskt socialt beteende, som komplement till alla skjut och dödaspel”, säger Walter Osika.

(Good News Magazine)

Compassion i företag lönar sig

Det går att bevisa att folk mår bättre och att kostnaderna för stress och sjukfrånvaro minskar i företag där det finns compassion.

Även kostnaderna för nyrekrytering är lägre i företag där cheferna har compassion eftersom folk inte slutar på grund av dåliga ledare.



Compassion kan manifesteras på olika sätt, till exempel genom att anställda får jobba hemifrån eller att de ges mer utlopp för sin kreativitet.

Om de anställda känner sig sedda så jobbar de hårdare för att de vill bidra mer.

Self-compassion eller självmedkänsla

- Precis som alla andra färdigheter är compassion något vi kan behöva träna på.
- Det viktiga är att bli uppmärksam på våra tankar, känslor och beteenden.
- Genom att uppmärksamma när vi till exempel är självkritiska, så kan vi öva på att trygga oss själva genom olika tekniker.
- Det kan tex handla om olika övningar för att bli mer medveten, Långa djupa andetag och samt visualiseringstekniker.

Self-compassion i 3 delar

Compassion består av tre grundkomponenter som hjälper oss att hantera svåra känslor:

1. Medveten närvaro:

Att bekräfta det du känner utan att svepas med i det. På det sättet möter du det som är och tillåter dig att ha den upplevelse du har.

2. Allmänmänsklighet:

De känslor du har, upplever de allra flesta – genom att inse det kan du bli mindre dömande mot dig själv och andra, samt även känna empati för dig själv och andra.

3. Kärleksfull vänlighet:

Acceptera dig själv och andra som de är, så minskar du kritikism. Förändring kommer oftare vid ett vänligt bemötande.



Var snäll mot dig själv och få mer gjort visar en studie

Över 750 personer deltog i studien som undersökte kopplingen mellan medkänsla för sig själv, self-compassion eller självmedkänsla, och prokrastinering (att skjuta saker på framtiden) samt stress.

Majoriteten av deltagarna var universitetsstudenter medan 94 av dem var vuxna från samma region.

Resultat

Studien visade tydliga samband mellan ett uppskjutarbeteende och låg självmedkänsla samt höga nivåer av stress.

Personer som tenderar att skjuta på saker hade lägre självmedkänsla, och högre nivåer av stress.

Att skjuta upp saker visade sig också kunna öka stressnivåerna, främst bland personer med låg självmedkänsla. Vilket i sin tur leder till ett försämrat välmående.

Självmedkänsllo-paus
hjälper oss att lugna och
trygga oss själva och kan
vara till hjälp för att minska
vårt inre motstånd.

Övning: Ta en paus när livet känns kravfyllt och svårt

Ta en djup suck!

1. Känn hur din kropp känns mot ditt underlag – stolen du sitter på eller golvet du står på.
2. Ta några djupa andetag. När du andas in fylls din mage med luft, som en ballong och när du andas ut så sjunker den ihop.
3. Prova att sätta ord på hur det känns just nu.
Till exempel: "Jag känner mig stressad. Jag får inget gjort. Det känns meningslöst."
4. Prova sedan att säga till dig själv: "Det är normalt att känna så här, jag är inte ensam om att det känns jobbigt". (Allmänmänsklighet).
5. Prova att säga:
Nu ska jag vara vänlig mot mig själv. Jag ge mig själv vad jag behöver. Jag börja acceptera mig själv som jag är. (Kärleksfull vänlighet).

Om det är svårt att hitta ord, så prova att tänka på vad du skulle säga till en vän som har det svårt på samma sätt.

6. Tillåt dig själv att slappna av en stund. Gör något kreativt eller något som gör dig glad och ger energi.
7. När stressen släppt kan du ta nya tag med ny energi!

Veckans uppgift:

1. Vad är definitionen av Compassion?
2. Hur kan Compassion kan öka livsglädjen och livslängden?
3. Varför finns det en vinst med att använda sig av Compassion – även i företag?
4. Vad kan du ha för nytta av att använda dig av Self-compassion?
5. Har du gjort övningen? Vad upplevde du?
6. Reflektion: Vad lärde du dig av dagens presentation? Hur kan du dra nytta av det i ditt jobbsökande?

Svara på veckans uppgift i Frågeformuläret
L. FÖRDJUPNINGSPRESENTATIONER och i ruta nr. 45
Compassion – bra för business