MindfulPresence – LélekJenLét Vagyok,aki vagyok Authentikus vezetés

V.Coaching konferencia
Budapest, Hungary
18 . November 2015

Monoszlainé Bors Ágnes
Ruzsa Ágota

society for organizational learning HUNGARY

aruzsa@solintezet.hu

Test-Elme Összhang

A Stressz csökkentés

Egészség és Wellness

Kreatív és Inspiráló jelenLét

Reziliens élet

Autentikus vezetés

aruzsa@solintezet.hu

AUTHENTIKUS

görög ***authentikos*** „**eredeti, lényegi, legfőbb**" *authentes* „saját személyes jogán cselekszik„, ***autos*** „**én, ön-**" (see ***auto-***)
+ ***hentes*** „**cselekvő, létező**,"

IN-DIVIDE
individuális (adj.) early 15c., „egy és osztatlan" (SzentHáromság), Latin *individualis*, Latin *individuus* „**oszthatatlan**," from *in-* „nem, vminek ellentéte" (see ***in-*** (1)) +*dividuus* „osztható,"
dividere „megoszt" (see ***divide***).

aruzsa@solintezet.hu

Inspiráció

„**Szellem, spirit behatása**," *inspiracion* "**inhalál, belélegez**" késői Latin *inspirationem* (nominative *inspiratio*), a Latin ***inspirare*** befejezett múlt alakja„ **felgyújt,beindít, belélegez valamibe,**" from *in-* „be" (lsd ***in-*** (2)) + *spirare* „léleg-lélek" (lsd ***spirit***).

aruzsa@solintezet.hu

A vezetés és a gazdaság? NARINGS LIV

„The success of an intervention depends on **the interior** condition of the intervenor.„

‘Egy beavatkozás, felajánlás sikere a beavatkozó személy **belső** állapotának függvénye.’

Hanover Insurance, Bill O’Brien,
director of Santa Fe Institute.

aruzsa@solintezet.hu

DIALÓGIKUS SZERVEZETEK

KIT SZOLGÁLUNK?

aruzsa@solintezet.hu

Mindfulness

‘A Mindfulness a tudatos figyelem egy speciális formája, amikor célirányosan, a jelen pillanatban és ítélkezés mentesen figyelünk, amikor elköteleződünk arra, hogy nyitott jelenlétben vagyunk és nem esünk a tetszik, nem tetszik érzései, a véleményeink és az előítéleteink, a kivetítéseink és az elvárásaink áldozatává, akkor és csak akkor tárulnak fel új lehetőségek és ekkor adatik meg, hogy a tudattalan szorításából kiszabaduljunk: A tudatos jelenlét szabadság. *Jon Kabat-Zinn*.

aruzsa@solintezet.hu

Definíciók

The arising of form and the ceasing of form---everything that has been heard, sensed, and known, sought after and reached by the mind---all this is the embodied world, to be penetrated and realized.'*Buddha*

- ' Life is *dukkha*' –*Buddha*
  - Suffering or pain (*dukkha-dukkha*)
  - Impermanence or change (*viparinama-dukkha*)
  - Conditioned states (*samkhara-dukkha*)

'

- You cannot buy mindfulness in a grocery store, it must be generated from within yourself.'
  ' A mindfulness nem árucikk a sarki fűszeresnél. A tudatos jelenlétet önmagagadban kell felszabadítsd."
  Thich Nhat Hahn.

- … It is only the free mind that can meet life, not the mind that is tethered to any system, to any belief, to any particular knowledge.'
  J. Krishnamurti.

Napjaink kihívásait nem oldhatod meg a tegnap kidolgozott válaszokkal, melyeket tegnapelőtti kérdésekre adtunk.

Arie de Geus

aruzsa@solintezet.hu

Mindfulness a Vezetésben

- **Mindfulness** folyamata új dolgok aktív észlelése. Mikor ezt teszed, a jelenben vagy. Érzékenyebben észleled a kontextust és a perspektívát ott, ahol épp vagy. Résztvevő léted lényege a jelenLét. Energia teremtő folyamat, ahelyett hogy energia vámpír lenne.

Sok emberben él az a téves feltételezés, hogy a tudatos jelenlét stresszes, fárasztó és kimerítő.
De ami igazán kimerítő, az a mindless-esztelen értékelése mindennek és a folyamatos aggódás, hogy a problémákat nem tudom kezelni.

Ellen Langer, HBR

aruzsa@solintezet.hu

Mindful beszélgetések

Mi a szervező elv?

Mi jó a cégemnek?

vagy

Mire jó az én cégem?

Éber tudat

A világot nem önmaga valójában látjuk.

A világot úgy látjuk, amilyenek mi magunk vagyunk.

aruzsa@solintezet.hu

Féelelem válaszaink

- menekülés
- harc
- befagyasztás

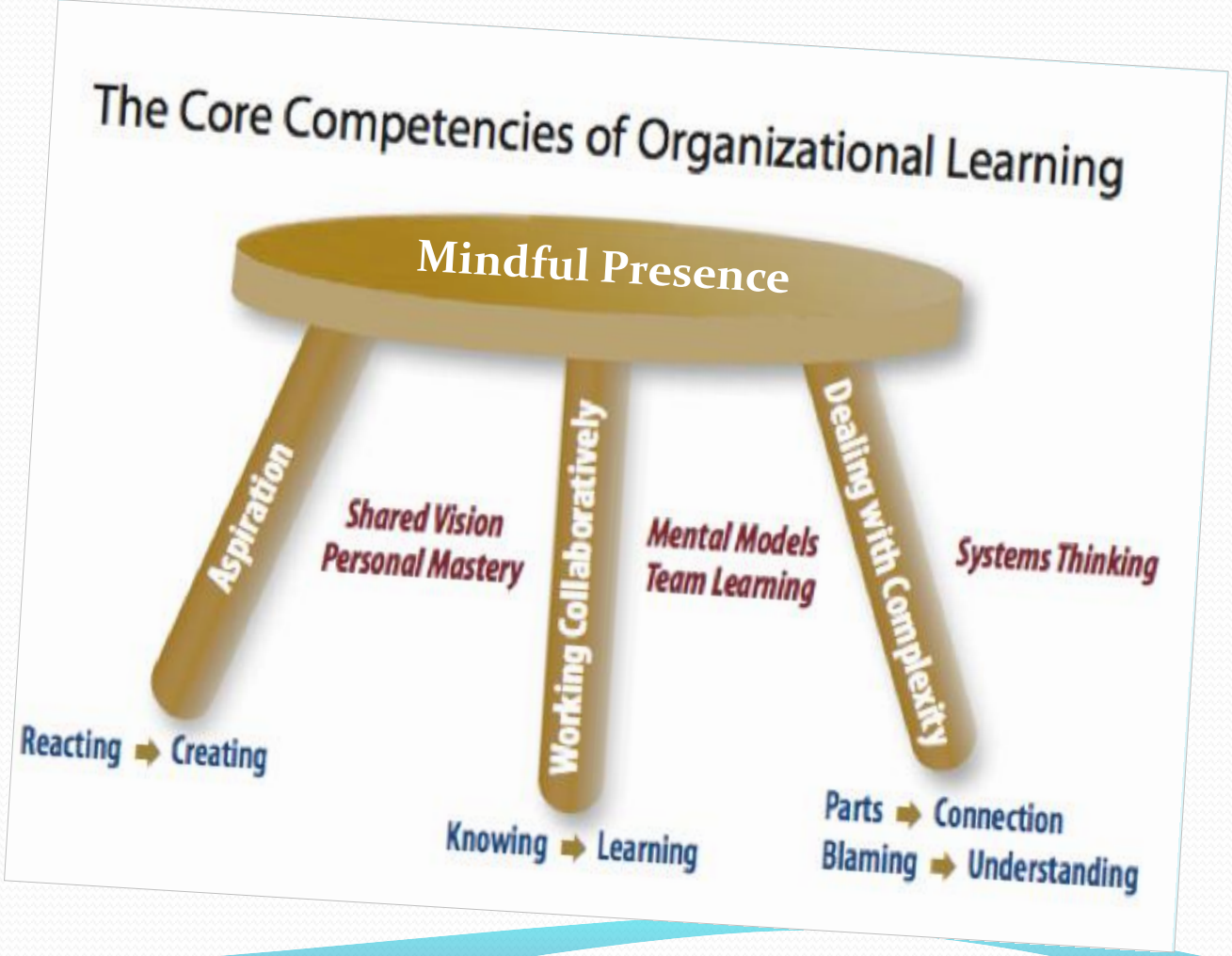
felszabadulás

vagy

aruzsa@solintezet.hu

Az átváltozás kora

Komplexitás-
Rendszer észlelés
Kooperació – Konverzáció-
DiaLogos
Kreativítás
Aspiráció
Személyes
Mesterré válás



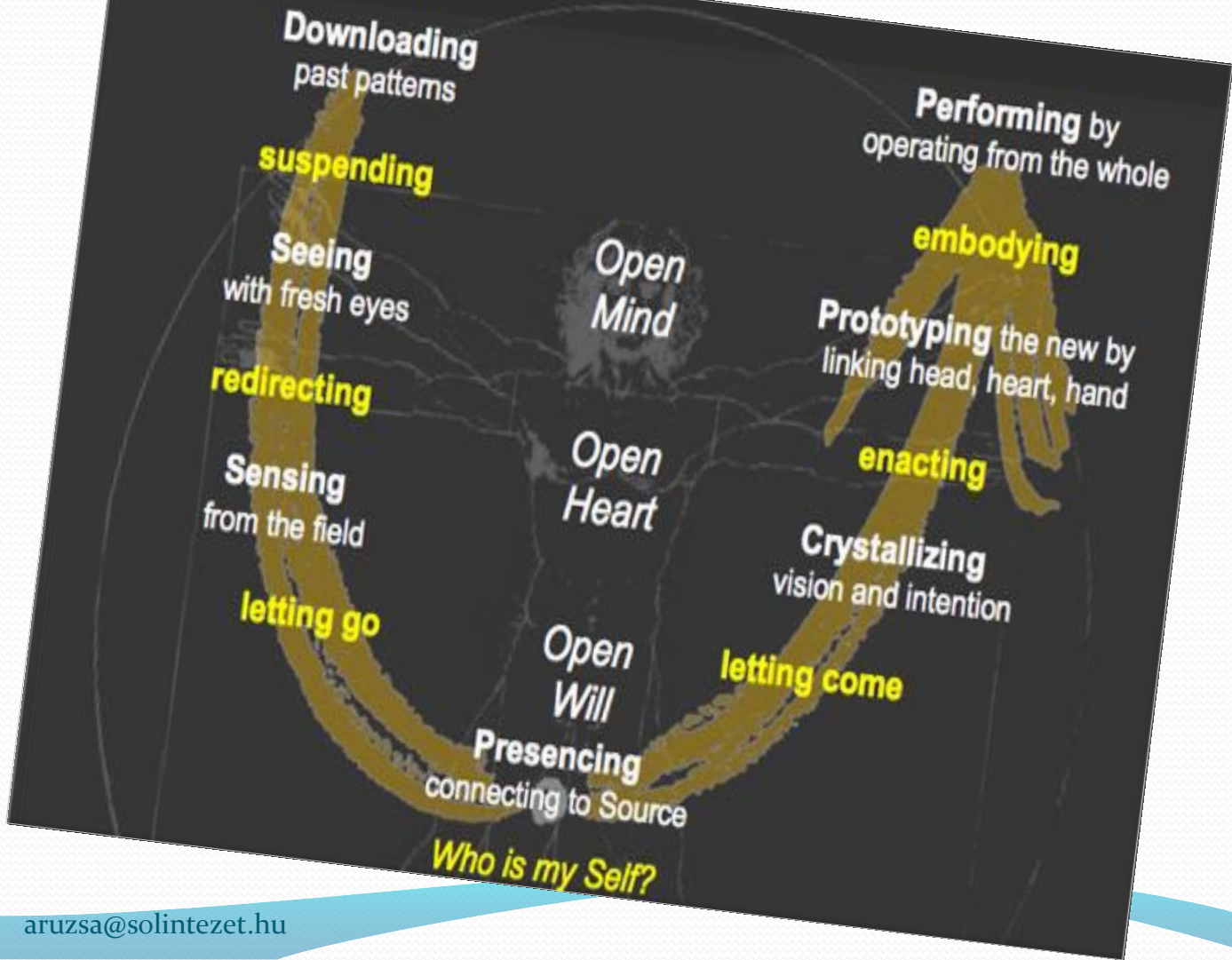
aruzsa@solintezet.hu

Presencing

Theory U

MIT-Harvard kutatás

Senge and O.Scharmer
www.presencing.com



aruzsa@solintezet.hu

Mi a hozadéka?

Jon Kabat Zin

Mindfulness-
Selfing-Csüggés—
Éber JelenLét

A figyelem szeretet-tett.

- Mindfulness megerősíti
  - Az éberséget **önmagunkban**
  - Éberséget az **egészre** nézve
  - Kognició, együttérzés, kommunikáció, kommunió
  - Egész-ség
  - jelenLÉT

aruzsa@solintezet.hu

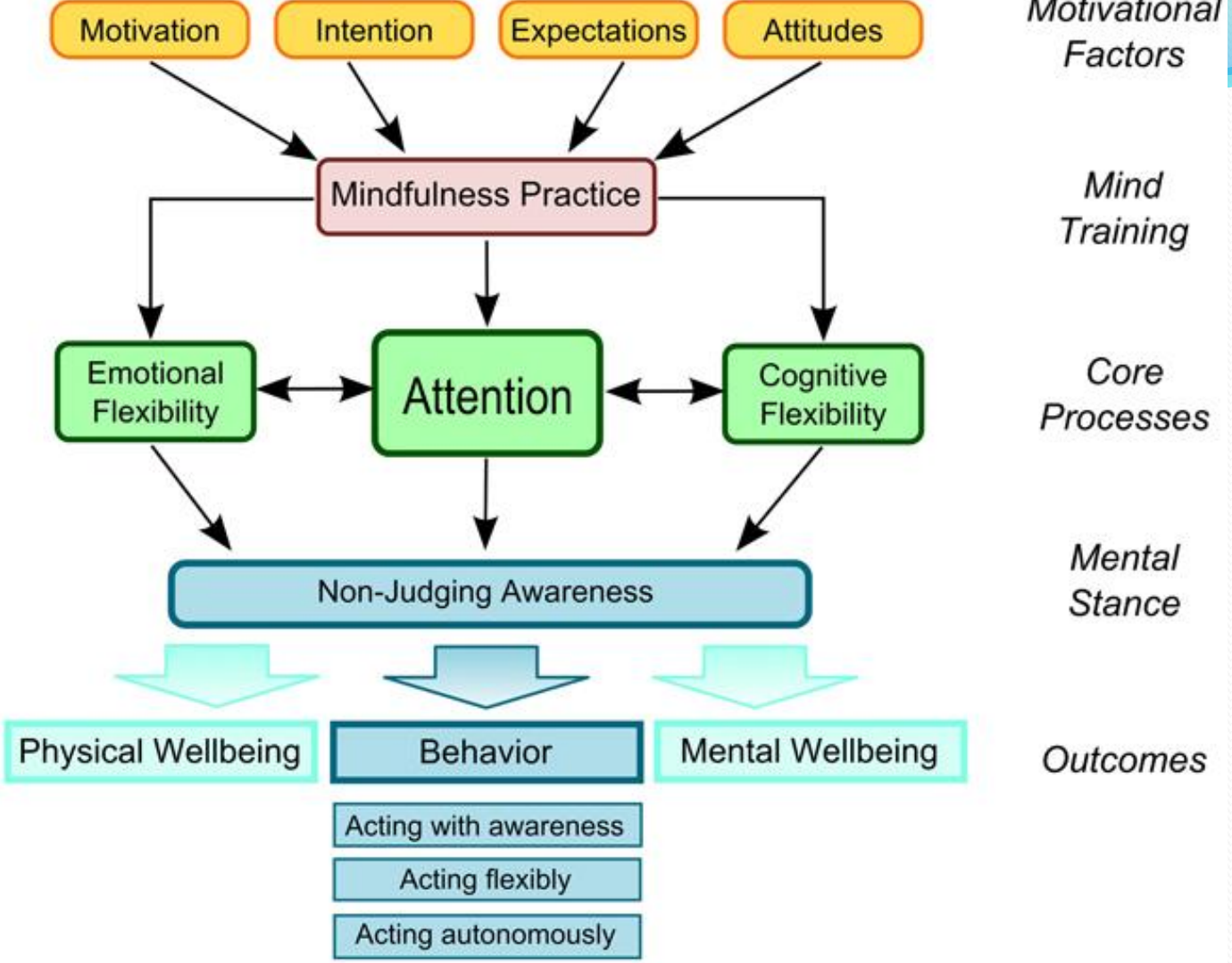
Kutatás

- A meditációs technikák,mint pl. "mindfulness " kutatási eredményei arra mutatnak rá, hogy az ebben járatás résztvevők kognicióra segítő készségei jelentősen fejlődtek: (magasabb eredményeket hoztak, mint a kontroll csoportok) már egy rövid, 4 napos képzés, tanulás és gyakorlás után.
  (Center for Mindfulness in Medicine,HealthCare and Society, Univ. of Massachusets Medical School)

EREDMÉNYEK

- „ A relaxált jelenlét és lélegzet figyelem már önmagában segít az **érzelmek kiegyensúlyozásában**, mivel éber tudatunk a történés pillanatában, a jelenben tart bennünket …mintha egy karizmot fejlesztenénk ki, ami aztán mindig rendelkezésünkre áll…ez az agyizmok pályája.
  Jobban tudod **az érzékelési, figyelem elterelő hatásokat elengedni**, akár a külső, akár a belső hatásokat az érzelmi kiegyensúlyázáshoz hasonlóan. Ennek eredménye a jobb munkavégzés, a flow élmény életed tevékeny tereiben is. "

aruzsa@solintezet.hu


Motivation
Intention
Expectations
Attitudes
Motivational Factors
Mindfulness Practice
Mind Training
Emotional Flexibility
Attention
Cognitive Flexibility
Core Processes
Non-Judging Awareness
Mental Stance
Physical Wellbeing
Behavior
Mental Wellbeing
Outcomes
Acting with awareness
Acting flexibly
Acting autonomously

Mindful Conversations-diaLogos

„ The essence of relations is not to share information, but rather to create harmony among the behaviours of living organisms.”

H.Maturana, biologist,Nobel prize

The essence of mindfulness is to develop awareness towards unconditional **surrender** to what *is*. Such surrender is the result of a *choiceless* awareness to life as it unfolds from one moment to the next.

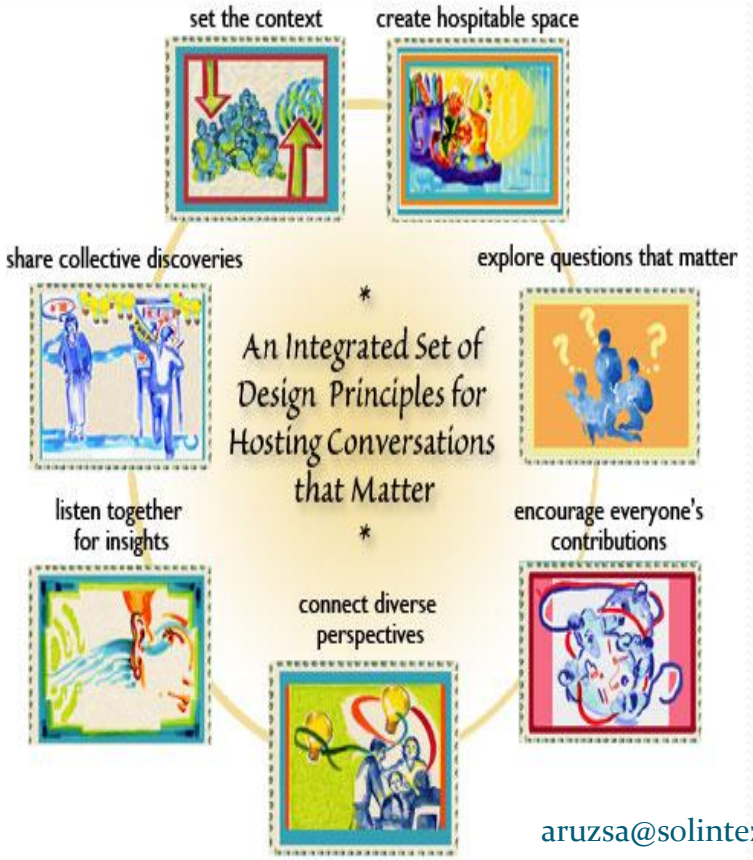
In essence, the word ‘Islam’ means voluntary and total submission---in peace---to the will of the All Encompassing (Allah) together with a striving after Truth - **inquiry** - so as to do the will of Allah.

Submission to Inquiry into Truth and surrender to what is depends on my Awareness. Both involve a letting-be and a calm acceptance of whatever *is*.

The word ‘Islam’ refers to that total peace that comes from such surrender.

aruzsa@solintezet.hu

The World Café and Art of Hosting



aruzsa@solintezet.hu

Metta - Loving-Kindness

- 1. Start with by directing the phrases at yourself: *May I be happy.*
- 2. Next, direct the metta towards someone you feel thankful for or someone who has helped you.
- 3. Now visualize someone you feel neutral about—people you neither like nor dislike. This one can be harder than you'd think: Makes me realize how quick we can be to judge people as either positive or negative in our lives.
- 4. Ironically, the next one can be easier: visualizing the people you don't like or who you are having a hard time with. Kids who are being teased or bullied at school often feel quite empowered when they send love to the people making them miserable.
- 5. Finally, direct the metta towards everyone universally: "*May all beings everywhere be happy.*"

aruzsa@solintezet.hu

Bevezető alapozó képzés

November 29.

Advent első vasárnapja

További információ:

https://agotaruzsa.wordpress.com/visszhang/personal-and-societal-development/mindfulpresence/

aruzsa@solintezet.hu

Metta

Loving Kindness - daily practice

Links:
BiLl George- HBR
http://blogs.hbr.org/2014/03/developing-mindful-leaders-for-the-c-suite/
Ellen langer, HBR
https://hbr.org/2014/03/mindfulness-in-the-age-of-complexity

Jon Kabat Zin
7 minute
https://www.youtube.com/watch?v=EU7yKitN4Ro&index=4&list=PLOLew4E_QmbiOFUb8OV5KM_Cvuq HsHCf3
24 minutes
https://www.youtube.com/watch?v=EJjyrzqkXrE

Thich Nath Han

The Greater Good Science of Berkeley

society for SoL organizational learning HUNGARY

Köszönjük

Monoszlainé Ágnes Bors
monoszla@gmail.com

Ruzsa Agota E.
aruzsa@solintezet.hu