

KARL HENRIK LUNDH

MINDFULNESS PÅ JOBBEN

LUMI MINDFULNESS = KARL HENRIK LUNDH

- ▶ Master of Management (BI)
- ▶ Coach (BI)
- ▶ Kunsthistorie mellomfag (UIO)
- ▶ Utdannet og sertifisert instruktør/lærer/coach innen mindfulness, meditasjon, breathwork/pustearbeid, yoga nidra og Yin Yoga
- ▶ Country Sales Manager Lee Jeans
- ▶ Gründer av kommunikasjonsbyrået Idea Diva
- ▶ Gründer av nettbutikken LumiYoga.no
- ▶ Gründer av LumiMindfulness.no



NORGES FØRSTE MINDFULNESS STUDIO

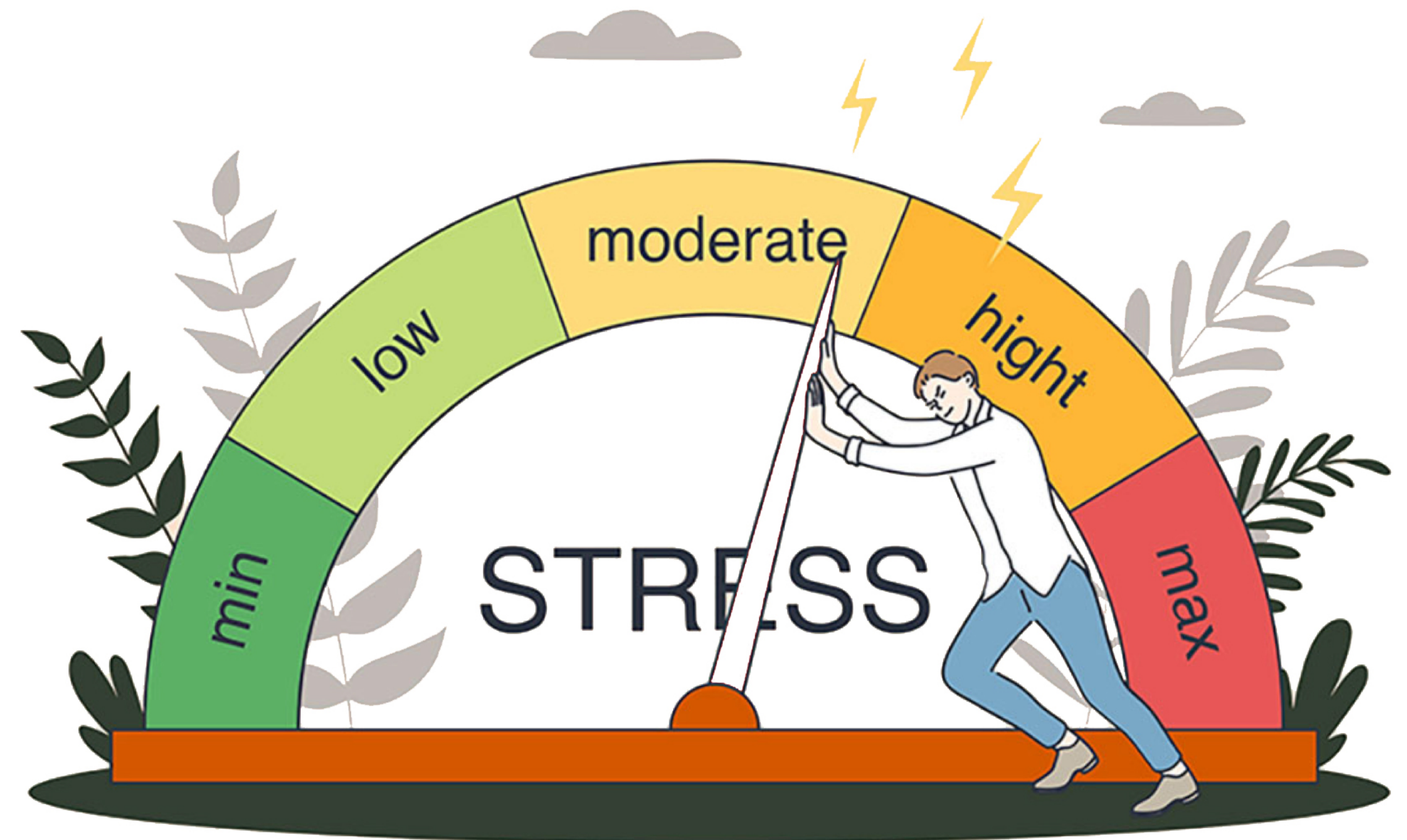
- ▶ Lumi er Norges første online mindfulness studio for mental helse og velvære.
- ▶ Lumi har et spesialdesignet forebyggende lavterskeltilbud for folk i krevende jobber.
- ▶ Lumi tilbyr en samling av on-demand mindfulness-øvelser, meditasjoner og pusteøvelser som er lett tilgjengelige, uavhengig av tid og sted.
- ▶ Lumi kan være en bidragsyter for å gi de ansatte en bedre mental helse som gir økt produktivitet og lavere sykefravær.

VI HAR ALLE EN MENTAL HELSE

Karl Henrik Lundh

UTFORDRING FOR VIRKSOMHETEN OG DE ANSATTE

- ▶ Opplever dine medarbeidere noen av disse utfordringene?
 - ▶ Høyt stressnivå
 - ▶ Slitne og/eller utbrente
 - ▶ Redusert mental helse (engstelige/angst, nedstemte/depresjon)
 - ▶ Lavt energinivå
 - ▶ Lav produktivitet
 - ▶ Søvnproblemer



90%

AV ALLE LEGEBESØK VAR PGA DIREKTE ELLER INDIREKTE STRESS

HARVARD MEDICAL SCHOOL

DET PSYKOSOSIALE ARBEIDSMILJØET

- ▶ Medarbeidernes mentale helse påvirker trivsel og produksjon på jobben
- ▶ Opplevd stress/følelser av å ikke strekke til/rekke alle oppgavene
- ▶ Vanskelig å prioritere mellom viktige og mindre viktige oppgaver
- ▶ Utfordringer i privatlivet som påvirker oppmerksomhet og konsentrasjonsevne på jobb
- ▶ Prestasjonsangst

HVORDAN KAN MINDFULNESS HJELPE?

- ▶ Mindfulness gir deg ikke mindre å gjøre på jobb, men kan hjelpe deg å håndtere det bedre ved at du ikke stresse unødig og klarer å prioritere bedre
- ▶ Lumi Mindfulness gir dere stressreducerende teknikker
 - ▶ Mindfulnessøvelser og -meditasjoner samt pusteteknikker
 - ▶ For å kunne gå dypere inn i oppgavene og produsere mer og raskere

STRESS

- ▶ For høyt stressnivå kan resultere i:
 - ▶ Uregelmessig og høyt blodtrykk
 - ▶ Kronisk tretthet og utmattelse - utbrent
 - ▶ Søvnproblemer og konsentrasjonsvansker
 - ▶ Redusert immunforsvar
- ▶ For høyt stressnivå øker sannsynligheten for kostbare sykemeldinger



53%

AV ALLE VIRKSOMHETER I USA TILBYR MINDFULNESS TIL SINE ANSATTE

HARVARD BUSINESS REVIEW

FORDELER FOR VIRKSOMHETEN OG DEN ANSATTE

- ▶ Vi gir slipp på stress og utvikler vår emosjonelle intelligens
 - ▶ vi blir mer fokuserte og produktive - vi jobber mer effektivt lenger
 - ▶ vi blir mer kreative og nyskapende - vi finner smarte løsninger
 - ▶ vi blir mer lykkelige og positive - positivitet driver virksomheten fremover
 - ▶ vi blir flinkere til å jobbe i team - kloke hoder jobber sammen mot felles mål
 - ▶ vi utvikler vår emosjonelle intelligens - bedre samhandling og lederskap
 - ▶ vi får reduserte kostnader med bedre helse og mindre sykefravær

SLIK GJØR VI DET

- ▶ Mindfulnessprogrammet har et vitenskapelig basert utgangspunkt
 - ▶ Eksklusiv online mindfulness-meditasjon med medarbeidere i din virksomhet en gang i uken
 - ▶ Alle ansatte får medlemskap i Lumi Mindfulness
 - ▶ Tilgang til mindfulnessøvelser, meditasjoner og pusteteknikker med spesialiserte mindfulnessøvelser tilgjengelig online
 - ▶ Nye mindfulnessøvelser publiseres hver måned
 - ▶ Mindfulness på jobben-programmet gir tilgang til online mindfulnessøvelser når de ansatte trenger det.

KONTAKT OSS FOR TILBUD

- ▶ Kontaktperson: Karl Henrik Lundh
- ▶ Lese: LumiMindfulness.no
- ▶ Skrive: karl.henrik@lumimindfulness.no
- ▶ Prate: 90 57 58 10

