

## *Tiivistelmä loppuraportista*

Ruumiillinen kokemus, läsnäolo ja tunne ovat osa nykyistä työelämää. Mindfulness-menetelmät tuottavat ruumiillisia ja retorisia merkityksiä työympäristöissä. Seuraavassa tutkimuksen ja havainnoivan kenttätyön aikana syntyneitä tuloksia (vaatii lisää kenttätyötä):

- Kansainvälisesti ”läsnäolosta” on tullut laajalle levinnyt työelämän käsite.
- Mindfulness poikkeaa monista muista työelämän hyvinvoinnin valmennuksista, koska sen avulla mennään työntekijän ’ihon alle’. Henkilökohtainen kehollinen kokemus nostaa esiin myös mindfulness-valmennusten eettisyyden ja ristiriitaisuuden:



Yhtäältä Talouden paineisessa ympäristössä ruumiillisuus voi muuttua välineeksi mindfulness-koulutuksissa. Toisaalta se saattaa tarjota esimerkiksi terapeutisia kokemuksia yksilöille. Työelämän konteksti kuitenkin toistaiseksi rajoittaa kokemuksellisuutta.

- Mindfulness vaikuttaa työrooleihin ja työympäristö meditatiivisen kokemuksen muokkaantumiseen. Siksi tutkijoilta edellytetään ymmärrystä mindfulness-menetelmien kehityksestä, ja uudenlaisia metodologisia välineitä. Työelämän tulisi huomioida enemmän kysymyksiä yhteiskunnallisista rakenteista.
- Erityisesti ns. Eettiset yritykset voisivat hyötyä mindfulness-menetelmien vaihtoehtoisista teoretisoinneista.

Avasin uusia kysymyksiä mindfulness-valmentajille ja työelämään mindfulness-menetelmiä tuoville tahoille. Seuraavaksi tutkin osallistuvan havainnoinnin ja ruumiinfenomenologian keinoin mindfulness-kulttuureja.