



MINDFULNESS

KURSUS 8 MODULER

Mentalt sunde medarbejdere Mere arbejdsglæde & mindre stress

Inviter dine medarbejdere med på en udviklende rejse, hvor de fordyber sig i mindfulness og lærer at:

- Fastholde fokus længe uden at blive distraheret
- Være nærværende overfor sig selv og andre mennesker
- Kende egne stress signaler og måder at falde til ro på
- Stoppe op og vælge den bedste løsning
- Finde nybegyndersindet frem, som ikke er farvet af fortid eller fremtid
- Lytte nysgerrigt for at forstå ikke for at svare
- Kommunikere ærligt og med venlighed
- Give slip på negative tankemønstre

Kurset afholdes i jeres virksomhed med max. 10 deltagere.
50.000 kr. ekskl. Moms

Mindful at Work

**Fordele ved
Mindfulness**

Øget fokus

Reduceret stress

Bedre relationer

Større kreativitet

MINDFUL AT WORK

helle@mindfulatwork.dk

www.mindfulatwork.dk

Helle Iversen

51649678