



# MINDFUL AT WORK

## KURSUS PÅ ET HOTEL I AARHUS

### Mere arbejdsglæde & mindre stress

De fleste af os er udfordret af en hektisk og kompleks arbejdsdag fyldt med afbrydelser fra møder, e-mails og sociale medier. Samtidig er hovedet fyldt op med tanker, om det der skete i går, eller det der skal ske i morgen. Det kan være svært at fokusere på det, der sker lige nu og her. MINDFUL AT WORK kurset træner evnen til at være til stede i nuet. Deltagerne lærer at blive bedre til at forblive fokuseret på deres opgaver, være nærværende overfor kollegaerne og gå igennem arbejdsdagen med større mental balance.

**Målgruppe:** Alle medarbejdere og ledere har gavn af mindfulness, fordi det handler om at øge fokus, forebygge stress og skabe bedre relationer.

**Tid & Sted:** Vi mødes 4 fredage fra kl. 9-12 på følgende datoer; 23/10, 30/10, 6/11 og 13/11. Hvis du er forhindret en enkelt mødegang, kan du tage modulet online. Kurset afholdes på et hotel i Aarhus.

**Pris:** Kurset koster 6.500 kr. ekskl. moms.

Mindful at Work

**Fordele ved  
Mindfulness**

Øget fokus

Mindre stress

Bedre relationer

Mere glæde

*”For mig har mindfulness altid været et værktøj i forhold til stress, men i løbet af kurset lærte jeg, hvordan mindfulness også kan bruges til at styrke koncentration, kommunikation & performance.*

*På blot 4 uger har jeg allerede fået en bedre evne til at koncentrere mig i en omskiftelig arbejdsdag.”*

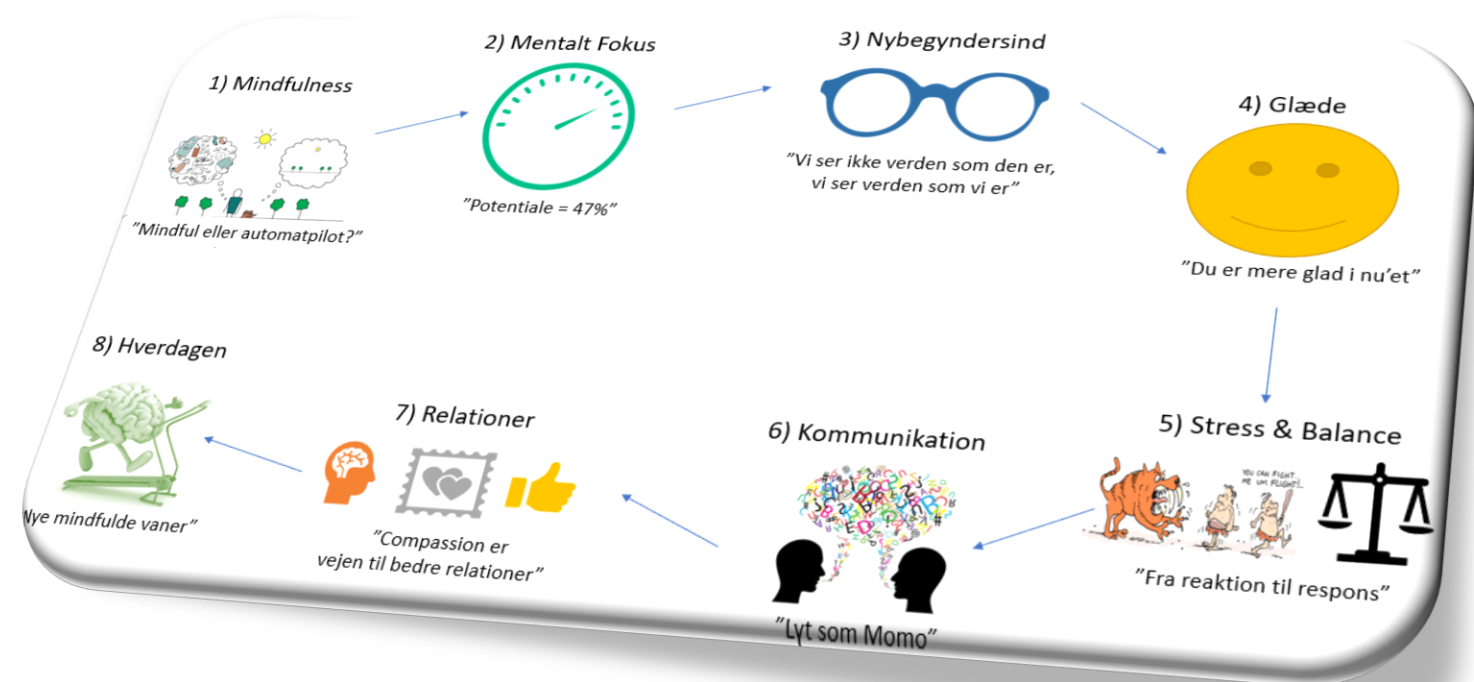
Software Engineer  
Jakob Klein Petersen – TERMA

# MINDFUL AT WORK

## KURSUS INDHOLD

Kurset består af praktiske mindfulness øvelser som meditation, body scan og yoga. Desuden bliver følgende temaer gennemgået:

- Første gang – Modul 1 & Modul 2
  - Hvad er mindfulness og hvorfor er det relevant på en arbejdsplads?
  - Mentalt fokus - Hvordan styrker vi det og bliver opmærksomme på hvad der distraherer os?
- Anden gang – Modul 3 og Modul 4
  - Nybegyndersindet - Hvordan bringer vi det i spil overfor opgaver, kollegaer og forandringer?
  - Glæde - Hvorfor findes glæden i nuet og hvad gør os glade på arbejdet?
- Tredje gang – Modul 5 og Modul 6
  - Stress - Hvad er stress og hvordan kan vi bruge de mindfulde pauser til at holde den mentale balance?
  - Kommunikation - Hvad sker der hvis vi virkelig begynder at lytte?
- Sidste gang – Modul 7 og Modul 8
  - Relationer - Hvordan kan compassion hjælpe os til at skabe bedre relationer?
  - Mindfulness i hverdagen - Hvordan bliver mindfulness til en god vane?



**Med mindfulness træning opnår deltagerne følgende udbytte:**

- Øget mentalt fokus
- Bedre mental balance
- Bedre relationer

**Hjemmearbejde:** For at få det fulde udbytte af kurset, opfordres alle til at bruge 10 minutter dagligt på mindfulnessøvelser imellem kursusgangene. Deltagerne får mindfulnessøvelserne med hjem når kurset er afsluttet.

**Tilmelding:** Send en e-mail til [helle@mindfulatwork.dk](mailto:helle@mindfulatwork.dk)