



## MINDFUL AT WORK ON-LINE I DIT TEMPO

### Mere arbejdsglæde & mindre stress

De fleste af os er udfordret af en hektisk 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 fokusere 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:** Du tager kurset online i dit tempo. Der er 8 moduler og hvert modul tager ca. 1 time at fuldføre.

**Pris:** 2.500 kr. ekskl. moms per bruger.

Mindful at Work

**Fordele ved  
Mindfulness**

Øget fokus

Mindre stress

Bedre relationer

Mere glæde

*"Kurset er tilrettelagt så det er meget nemt at overføre og implementere de gode pointer på arbejdspladsen. For mig har det været en livsforandrende metode til at etablere en helt ny og afsmittende måde at være både leder og medarbejder på."*

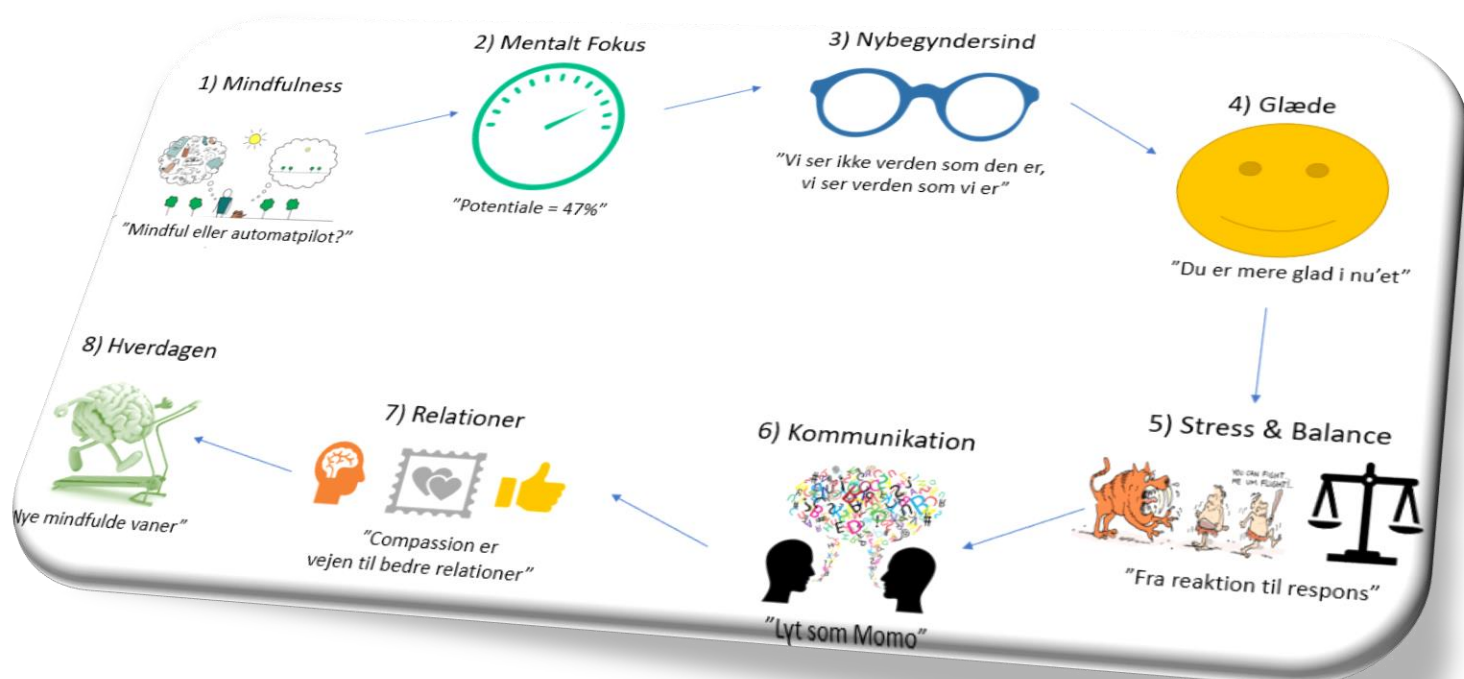
Katja Vahl  
Marketing Manager  
Air Greenland

# MINDFUL AT WORK

## KURSUS INDHOLD

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

- Modul 1 - Hvad er mindfulness og hvorfor er det relevant på en arbejdsplads?
- Modul 2 - Mentalt fokus - Hvordan styrker vi det og bliver opmærksomme på hvad der distraherer os?
- Modul 3 - Nybegyndersindet - Hvordan bringer vi det i spil overfor opgaver, kollegaer og forandringer?
- Modul 4 - Glæde - Hvorfor findes glæden i nuet og hvad gør os glade på arbejdet?
- Modul 5 - Stress - Hvad er stress og hvordan kan vi bruge mindfulde pauser til at holde den mentale balance?
- Modul 6 - Kommunikation - Hvad sker der hvis vi virkelig begynder at lytte?
- Modul 7 - Relationer - Hvordan kan compassion hjælpe os til at skabe bedre relationer?
- Modul 8 - 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 deltagerne til at bruge 10 minutter dagligt på mindfulnessøvelser imellem kursusgangene. Deltagerne får adgang til øvelserne når kurset er afsluttet.

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