



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 kolleger der prikker på skulderen. Samtidig er hovedet fyldt op med tanker om det der skete i går, eller de næste emner på to-do-listen. Når vi går hjem for at holde fri og restituere, så kører tankerne videre og forstyrrer familielivet og vores nattesøvn.

Mindful at Work kurset træner din evne til at være til stede i nuet. Du lærer at blive bedre til at fokusere på dine opgaver, være nærværende overfor dine kolleger 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 og når det passer ind i din kalender. Der er 8 moduler og hvert modul tager ca. 1 time at fuldføre.

Pris: 2.500 kr. ekskl. moms/medarbejder.

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.”

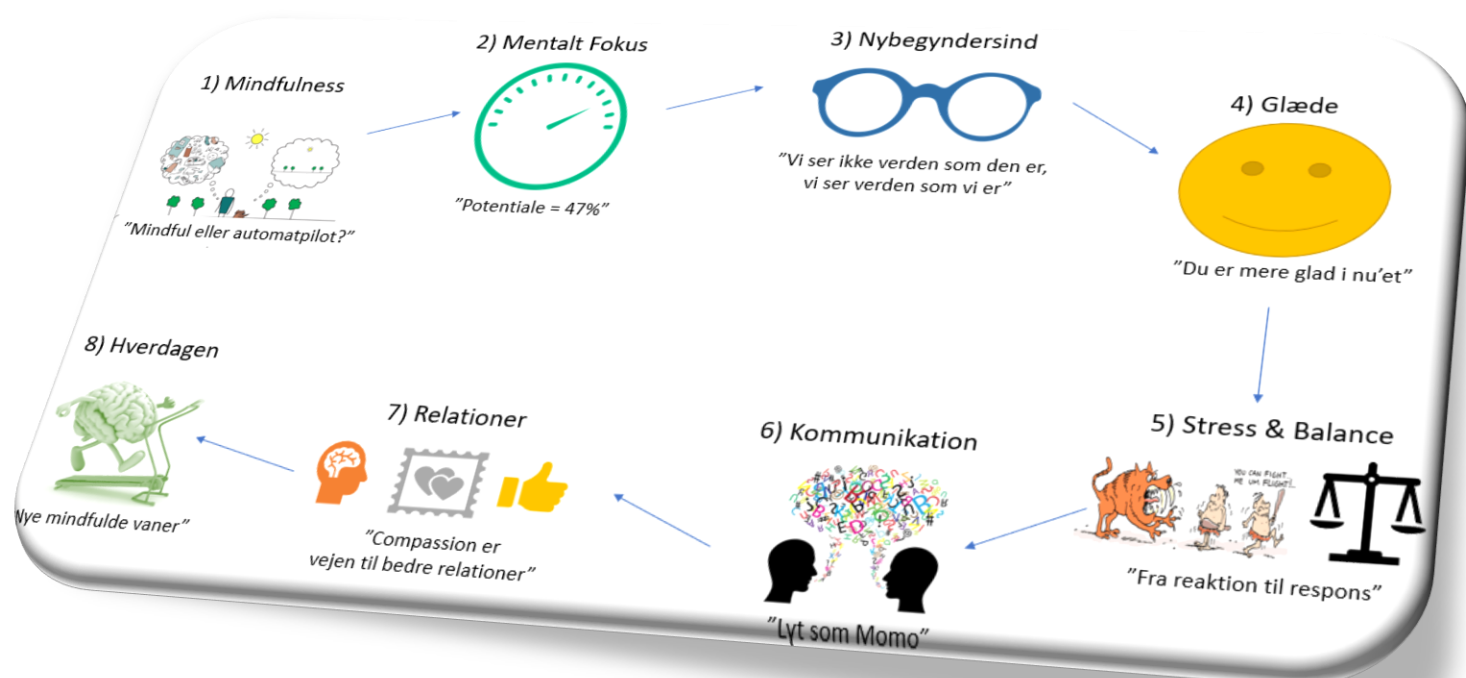
Katja Vahl
Marketing Manager
Air Greenland

MINDFUL AT WORK

KURSUS INDHOLD

Kurset består af praktiske mindfulness øvelser som meditation og body scan. Du får også mikroøvelser, som du kan hive op ad din "værktøjskasse" i løbet af arbejdsdagen. 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, kolleger 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 Mindful at Work kurset opnår du følgende udbytte:

- Øget mentalt fokus
- Bedre mental balance
- Bedre relationer
- Bedre nattesøvn

Hjemmearbejde: For at få det fulde udbytte af kurset, opfordres du til at bruge 10 minutter dagligt på mindfulnessøvelser imellem kursusgangene. Du har også adgang til øvelserne når kurset er afsluttet.

Tilmelding: Send en e-mail til helle@mindfulatwork.dk. Så modtager du et login og så er du i gang.