



MINDFUL AT WORK KURSUS PÅ HOTEL HORISONT

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, reducere stress og skabe bedre relationer.

Tid & Sted: Vi mødes 4 fredage i september fra kl. 9-12 på [Hotel Horisont i Aarhus](#). 6. september, 13. september, 20. september & 27. september 2019.

Pris: 6.500 kr. ekskl. moms.

(Hvis du bestiller inden d. 1. august, kan du tage din kollega med under armen og din kollega skal kun betale halv pris på kurset.)

Mindful at Work

**Fordele ved
Mindfulness**

Øget fokus

Mindre stress

Bedre relationer

Mere glæde

MINDFUL AT WORK

helle@mindfulatwork.dk

www.mindfulatwork.dk

Helle Iversen

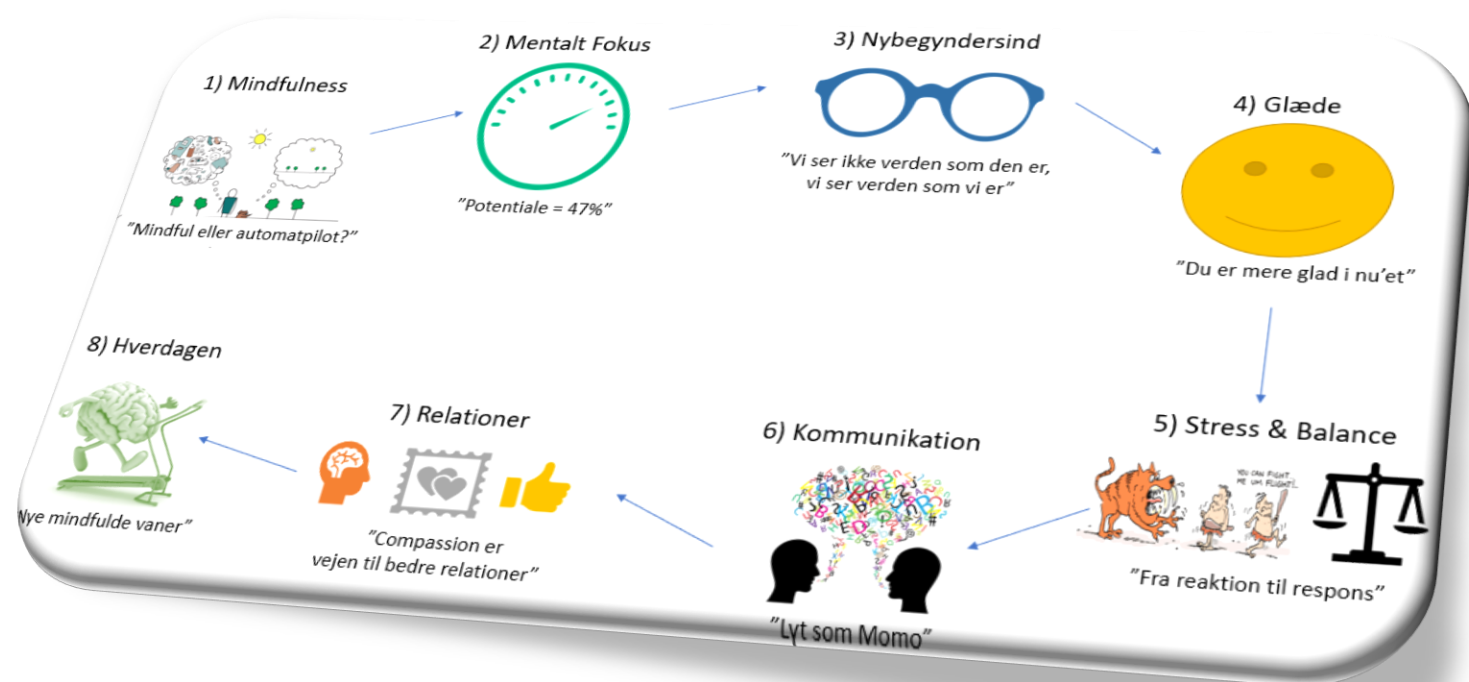
51649678

MINDFUL AT WORK

KURSUS INDHOLD

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

- Fredag d. 6. september fra kl. 9-12
 - Hvad er Mindfulness?
 - Mentalt Fokus
- Fredag d. 13. september fra kl. 9-12
 - Nybegyndersind
 - Glæde
- Fredag d. 20. september fra kl. 9-12
 - Stress & Balance
 - Kommunikation
- Fredag d. 27. september fra kl. 9-12
 - Relationer
 - Mindfulness i hverdagen



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