



MINDFUL AT WORK KURSUS BROCHURE 2023

TRÆNGER DU TIL MENTAL FITNESS?

De fleste af os er udfordret af en hektisk arbejdsdag fyldt med afbrydelser fra møder, e-mails og kolleger der prikker os 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
HJÆLPER DIG MED AT SKABE EN
ARBEJDSdag MED RO, FOKUS &
NÆRVÆR



KURSUS PROGRAM

MODUL 1 MINDFULNESS

Hvad er mindfulness og hvorfor er det relevant på en arbejdsplads?

MODUL 2 MENTALT FOKUS

Hvordan styrker vi vores fokus og bliver opmærksomme på hvad der distraherer os?

MODUL 3 NYBEGYNDERSIND

Hvordan kan vi blive mere nysgerrige 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 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 HVERDAGEN

Sådan bliver mindfulness til en god vane i løbet af arbejdsdagen.



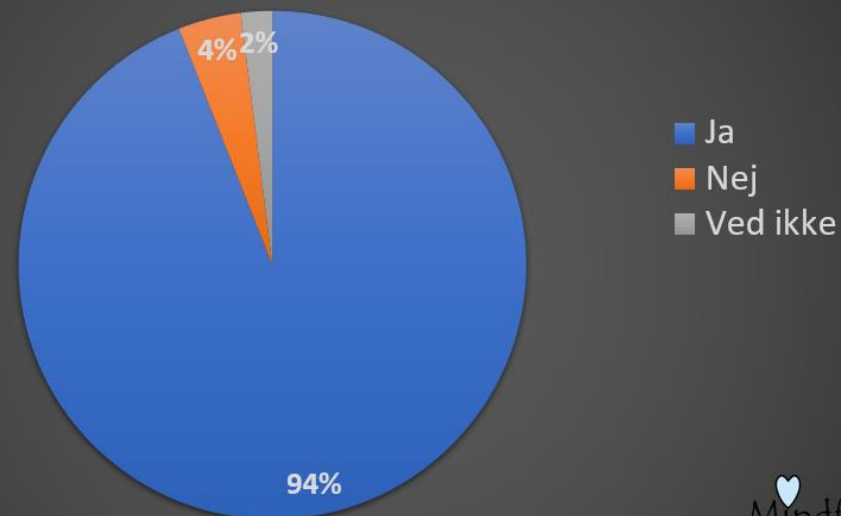
"Mindful at Work kurset er relevant og kan integreres direkte i vores hverdag. Når mine medarbejdere er pressede, så giver mindfulness dem nu mere overskud, så de træffer bedre beslutninger."

Thomas Prägler, Afdelingsdirektør GF Forsikring

"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."

Katja Vahl, Marketing Manager Air Greenland

"Vil du anbefale Mindful at Work kurset til en kollega"?



Mindful at Work

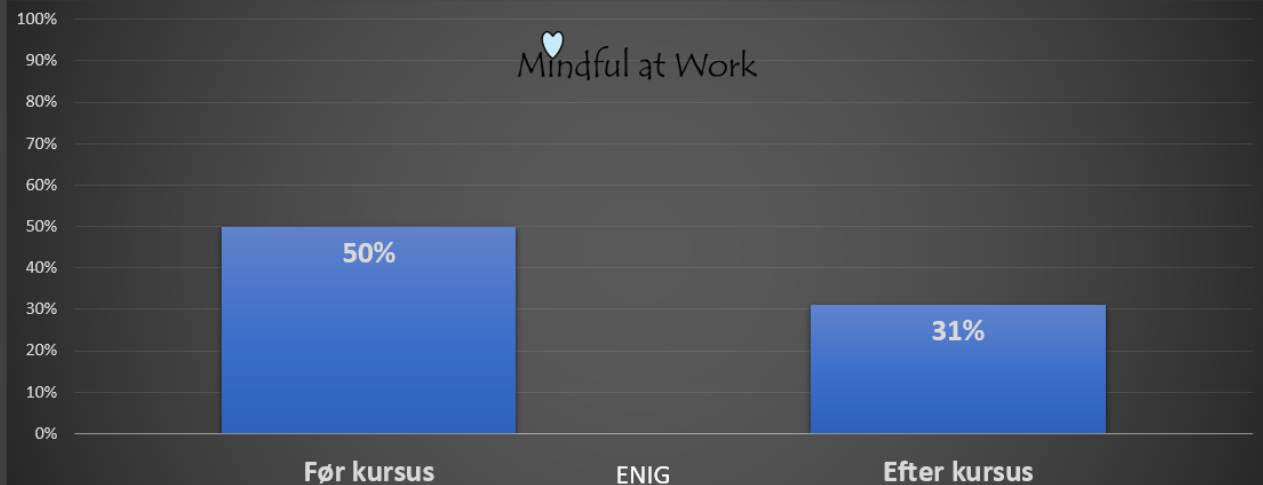
MÅLGRUPPE

Kurset er relevant for dig, der gerne vil forbedre din evne til at:

- Finde ro i en hektisk arbejdsdag
- Koncentrere dig om dine vigtigste arbejdsopgaver
- Skabe gode og tillidsfulde relationer der bygger på åbenhed og nysgerrighed
- Sove bedre om natten, så du træffer gode og bæredygtige beslutninger om dagen.

Mindful at Work

"Jeg bekymrer mig tit om arbejde, efter jeg har fået fri."



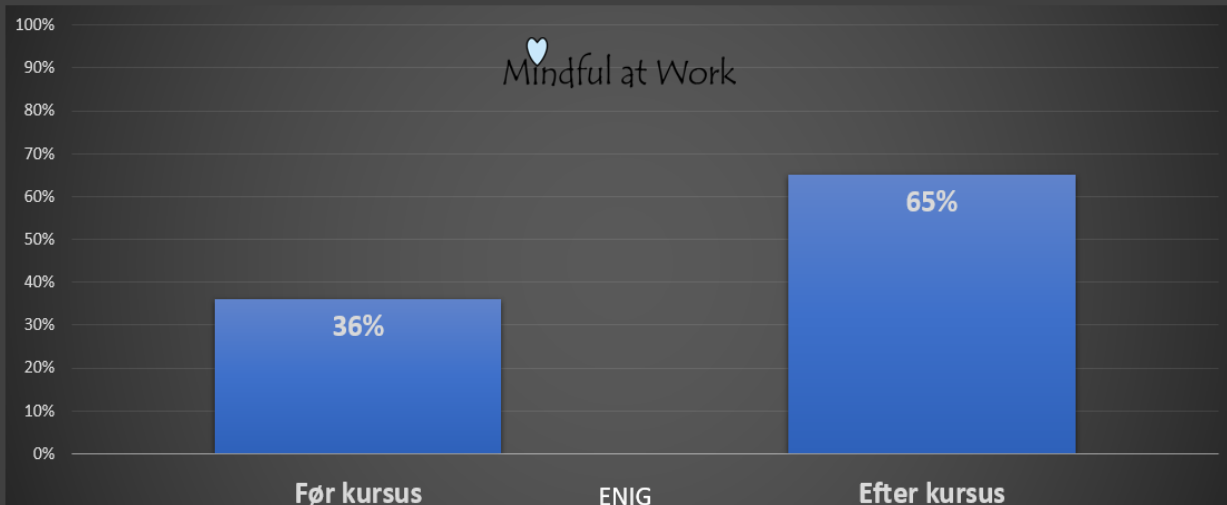
MENTAL BALANCE

Danmarks Nationale Sundhedsprofil viser at andelen af danskere med højt stress-niveau er steget fra 21% i 2013 til 29% i 2021. Altså en stigning på 1 % om året i løbet af de sidste 8 år. Derfor giver det mening at få gode værktøjer til at holde den mentale balance i en travl arbejdsdag.

I løbet af kurset får du skabt vanen med at lave 10 minutters mindfulness øvelser hver dag. Du får også mikroøvelser, du kan trække op ad lommen i løbet af arbejdsdagen.

"Jeg har nemt ved at fastholde koncentrationen på en opgave, indtil den er afsluttet."

Mindful at Work



FOKUS

Forskning viser at 47% af tiden tænker vi på noget helt andet end det vi laver lige nu.* Det går ud over kvaliteten af vores arbejdsopgaver, og vi begynder at multi-taske for at nå det hele, men det stresser os.

Derfor er det en god ide at træne evnen til at koncentrere sig. Det øver vi os i undervejs på Mindful at Work kurset, så vi kan prioritere det der er vigtigst og fastholde vores fokus der.

*<https://news.harvard.edu/gazette/story/2010/11/wandering-mind-not-a-happy-mind/>

NÆRVÆR

Når vi er småstressede, utålmodige og korte for hovedet, så går det ud over vores relationer. Vi får svært ved at lytte med tålmodighed og kommunikere med venlighed. Derfor er det en god ide at stoppe op engang imellem i løbet af arbejdsdagen og spørge sig selv. "Er jeg virkelig nærværende overfor min kollega eller lader jeg bare som om?"

På kurset træner vi vores evne til at være nærværende og møde andre mennesker med nysgerrighed & åbenhed.



MINDFUL AT WORK KURSET PÅ 2 MÅDER



MINDFUL AT WORK ONLINE KURSUS E-LEARNING

Pris: 2.500 kr. ekskl. moms/medarbejder.



MINDFUL AT WORK KURSUS I DIN VIRKSOMHED

Pris: 50.000 kr. ekskl. moms

E-learning

- Fordele
 - ✓ Kom i gang med det samme imens behov og motivation er der
 - ✓ Det er fleksibelt og skalerbart
- Kurset tager 8 timer

Fysisk kursus i din virksomhed

- Fordele
 - ✓ En fælles oplevelse i team'et
 - ✓ Et fælles sprog og en påvirkning af kulturen
 - ✓ 10-15 medarbejdere/kursus
- Kurset tager 12 timer



Om underviser: Helle Iversen

Helle har en uddannelse som mindfulnesslærer fra Aarhus Universitet og desuden en HD(A) fra Aarhus BSS.

Helle har arbejdet 16 år i it-branchen i Danmark og Schweiz, før hun startede Mindful at Work. Hun var bl.a. ansvarlig for udviklingen af Citrix' europæiske on-boarding program for ledere og medarbejdere.

Læs mere på: mindfulatwork.Dk