



# MINDFUL AT WORK

## ÅBENT KURSUS 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 i november/december fra kl. 9-12. 15. november, 22. november, 29. november & 6. december 2019. Nærmere info om hotel følger.

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

(Hvis du bestiller inden d. 15. oktober, 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

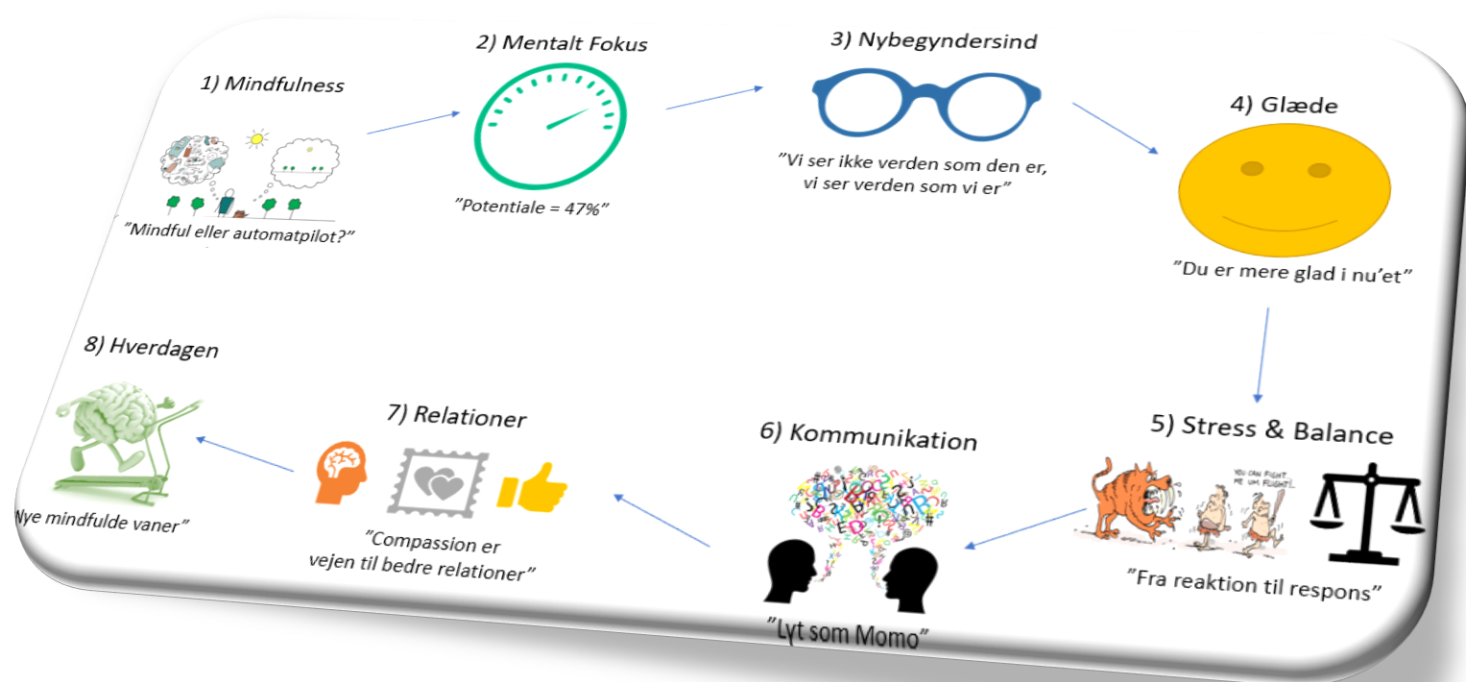
Helle Iversen  
51649678

# MINDFUL AT WORK

## KURSUS INDHOLD

Kurset består af praktiske mindfulness øvelser som meditation, body scan 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)