



Et mindfult fyraftensmøde

De fleste mennesker er udfordret af en hektisk og kompleks arbejdsdag fyldt med afbrydelser fra møder, emails og sociale medier. Hovedet er fyldt op med tanker, om det der skete i går, eller det der skal ske i morgen. Det kan være svært at koncentrere sig, om det der sker lige nu og her. Mindfulness er et redskab til at få ro, fokus og nærværet tilbage. Mindfulness kan trænes, og det skal fyraftensmødet bruges på.

Indhold

Den ene halvdel af fyraftensmødet vil blive brugt på at forstå mindfulness:

- ♥ Hvad er mindfulness?
- ♥ Hvad viser forskningen om effekten af mindfulness?
- ♥ Inspiration til hvorfor andre virksomheder bruger mindfulness

Den anden halvdel vil blive brugt på at forstå mindfulness via praktiske øvelser:

- ♥ Meditation
- ♥ Bodyscanning
- ♥ Yoga

Udbytte

Alle deltagere vil få et godt kendskab til hvad mindfulness er, og hvordan det kan hjælpe med til at skabe en arbejdsplads med mere arbejdsglæde og mindre stress.

Målgruppe

Fyraftensmødet henvender sig til alle medarbejdere i en virksomhed, både ledere og ansatte, og der kræves ingen særlige forudsætninger for at deltage. Alle kan være med.

Antal deltagere

Max 20

Pris

5.000 kr. ekskl. moms

Sted

Jeg kommer ud og afholder fyraftensmødet i jeres virksomhed.