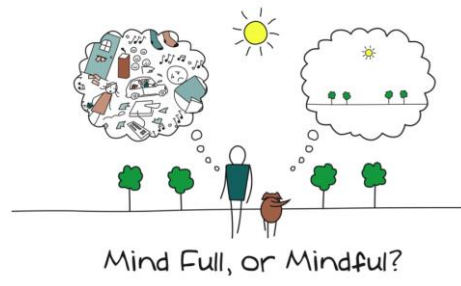


# Mindful at Work



## En mindful inspirationsdag

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 gør vi sammen en hel dag.

## Indhold

Vi bruger en time på at forstå mindfulness:

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

Vi bruger resten af tiden på at forstå mindfulness via praktiske øvelser:

- ♥ Meditation
- ♥ Bodyscanning
- ♥ Yoga

## Udbytte

Alle deltagere vil gå hjem fra dagen med flere konkrete redskaber, som kan bruges til at få ro, fokus og nærværet tilbage. De vil også få adgang til mindfulnessøvelser, som de kan bruge fremadrettet.

## Målgruppe

Inspirationsdagen henvender sig til alle medarbejdere i en virksomhed, både ledere og ansatte. Der kræves ingen særlige forudsætninger for at deltage.

**Antal deltagere** - Max 15

**Pris** - 15.000 kr. ekskl. moms

## Sted

Jeg kommer ud i jeres virksomhed og holder inspirationsdagen eller vi finder en eksternt lokation.