



Mindfulnesskursus

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 med et kursusforløb er der mulighed for, at fordybe sig og få de mindfulde vaner til at gro og blive en integreret del af hverdagen.

Indhold

Kurset forløber over 8 uger, og du lærer at:

- ♥ Fastholde dit fokus længe uden at blive distraheret
- ♥ Kende dine egne stresssignaler og måder at falde til ro på igen
- ♥ Være nærværende overfor dig selv og andre mennesker
- ♥ Finde dit nybegyndersind frem som ikke er farvet af fortiden eller fremtiden
- ♥ Mærke hvornår du reagerer på autopilot og i stedet vælge en bedre vej
- ♥ Lytte, ikke for at svare eller give gode råd, men for at forstå
- ♥ Kommunikere ærligt og med venlighed
- ♥ Give slip på negative tankemønstre

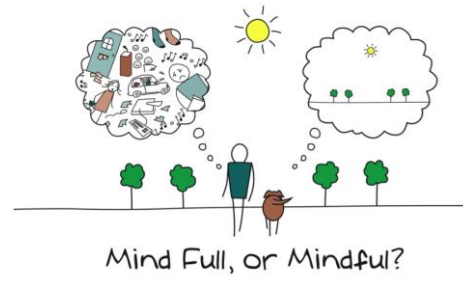
Kurset består af praktiske mindfulnessøvelser som, meditation, bodyscanning, yoga og mindful walking. Der vil desuden være forskellige temaer som bliver gennemgået; forstå mindfulness og grundprincipperne, positive & negative oplevelser og deres indflydelse på os, stress og kommunikation, mindfulness i forskellige arbejdssituationer.

Hver kursusgang varer 2 timer og afholdes én gang om ugen.

Hjemmearbejde

Kursusdeltagere forventes at bruge 30 minutter dagligt på mindfulnessøvelser imellem kursusgangene for at få det fulde udbytte af kurset.

Mindful at Work



Udbytte

Når du træner mindfulness, kan du opleve en tilstand, hvor du er mere fokuseret og mere til stede. Du får lettere ved at fastholde opmærksomheden på en opgave og i en samtale. Du kan nemmere håndtere og komme dig ovenpå stressende situationer. Du får nemmere ved at se forskellige alternativer og bliver mere kreativ, når du bruger dit åbne og nysgerrige sind. Du bliver også bedre til at indgå i en positiv relation til andre og ikke mindst til dig selv.

Med mindfulnessstræning kan du opnå følgende:

- ♥ Øget fokus
- ♥ Mindre stress
- ♥ Større selvindsigt
- ♥ Bedre humør
- ♥ Bedre relationer
- ♥ Øget kreativitet

Målgruppe

Alle medarbejdere og ledere kan have gavn af mindfulness, fordi det handler om at finde ro, fokus og lære sig selv bedre at kende. Der kræves ingen særlige forudsætninger for at deltage.

Antal deltagere

Max 10

Pris

50.000 ekskl. moms

Sted

Jeg kommer ud og afholder kurset i jeres virksomhed.