
MINDFUL AT WORK KURSUS

8 ONLINE MODULER AF 1 TIMES VARIGHED

TAG DEM NÅR DET PASSER IND I DIN KALENDER



TRÆNGER DU TIL MENTAL FITNESS?

De fleste af os er udfordret af en hektisk arbejdsdag fyldt med afbrydelser fra møder, mails og sociale medier. Forandringerne er konstante og hovedet er 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 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.



"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 Prægler, Afdelingsdirektør GF Forsikring

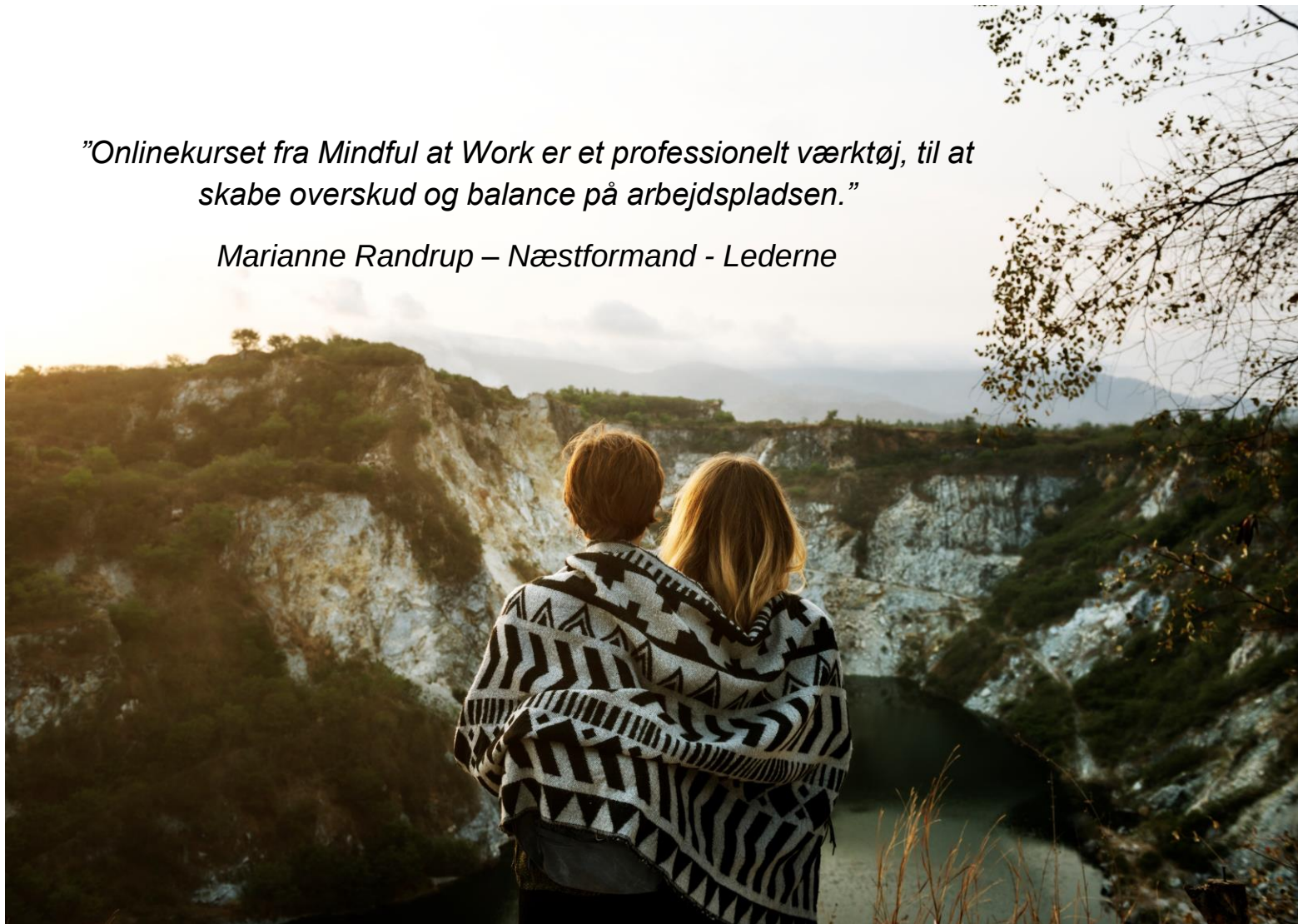
PRIS

Kurset koster 2.500 kr. ekskl. moms/medarbejder.

Du får adgang til online kurset med det samme, efter at du har bestilt, og kan starte op når det passer dig.

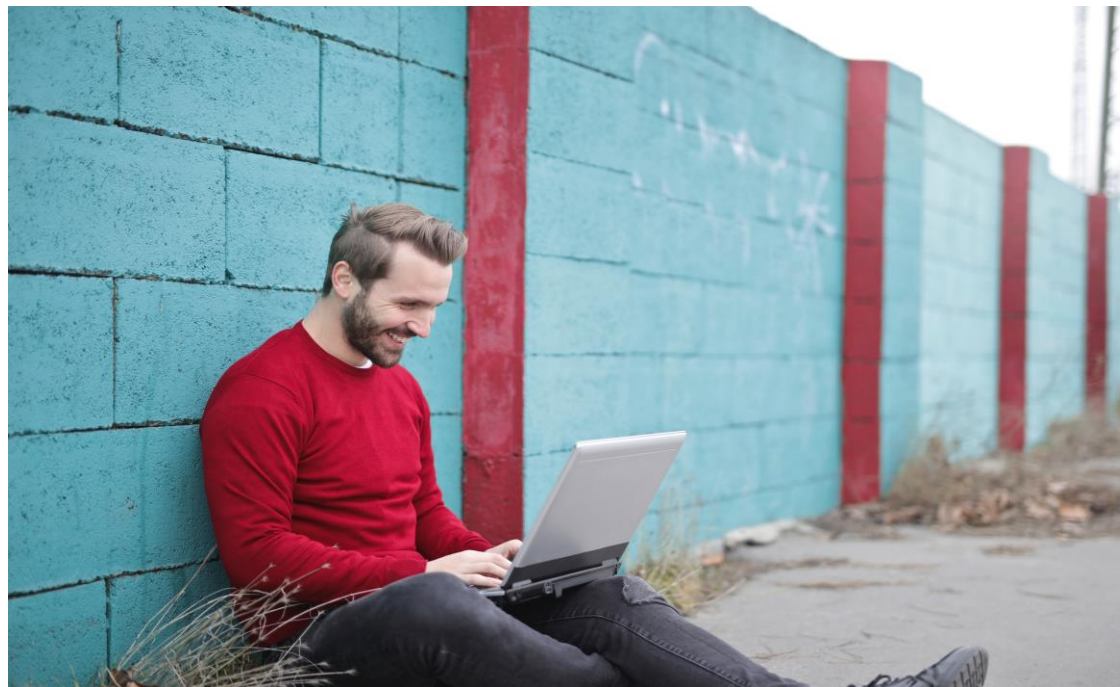
"Onlinekurset fra Mindful at Work er et professionelt værktøj, til at skabe overskud og balance på arbejdspladsen."

Marianne Randrup – Næstformand - Lederne



"Det er utrolig let at få passet kurset ind i en travl hverdag og så giver det en række meget konkrete og veldokumenterede redskaber til at komme mere i balance med krop og sind i en travl hverdag."

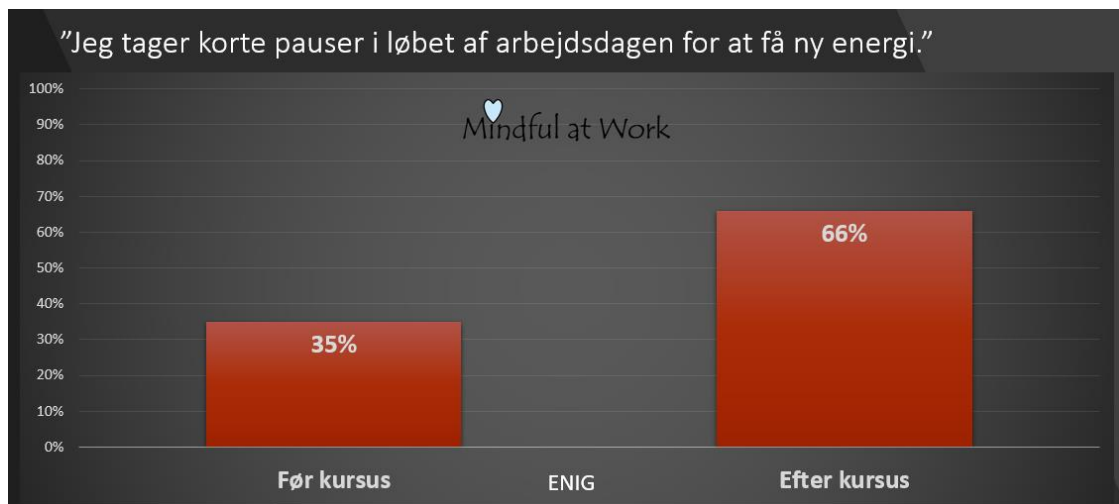
Katja Vahl, Marketing Manager, Air Greenland



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.



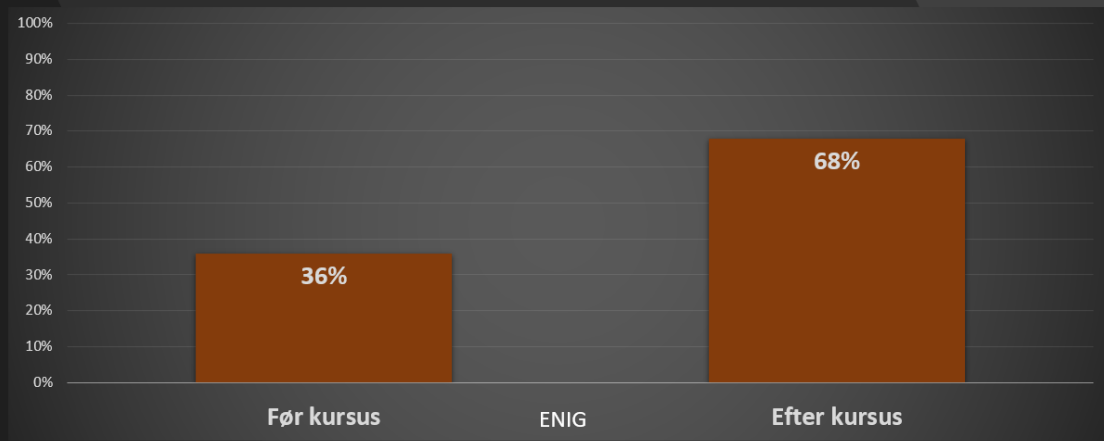
MENTAL BALANCE

430.000 danskere oplever symptomer på stress hver dag*. Det kan vi hjælpe med at forebygge, ved 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.

* <http://www.stressforeningen.dk/faa-viden/>

”Jeg har nemt ved at fastholde koncentrationen på en arbejdsopgave”



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 du dig på undervejs i Mindful at Work kurset, så du kan prioritere det der er vigtigst og fastholde dit fokus der.

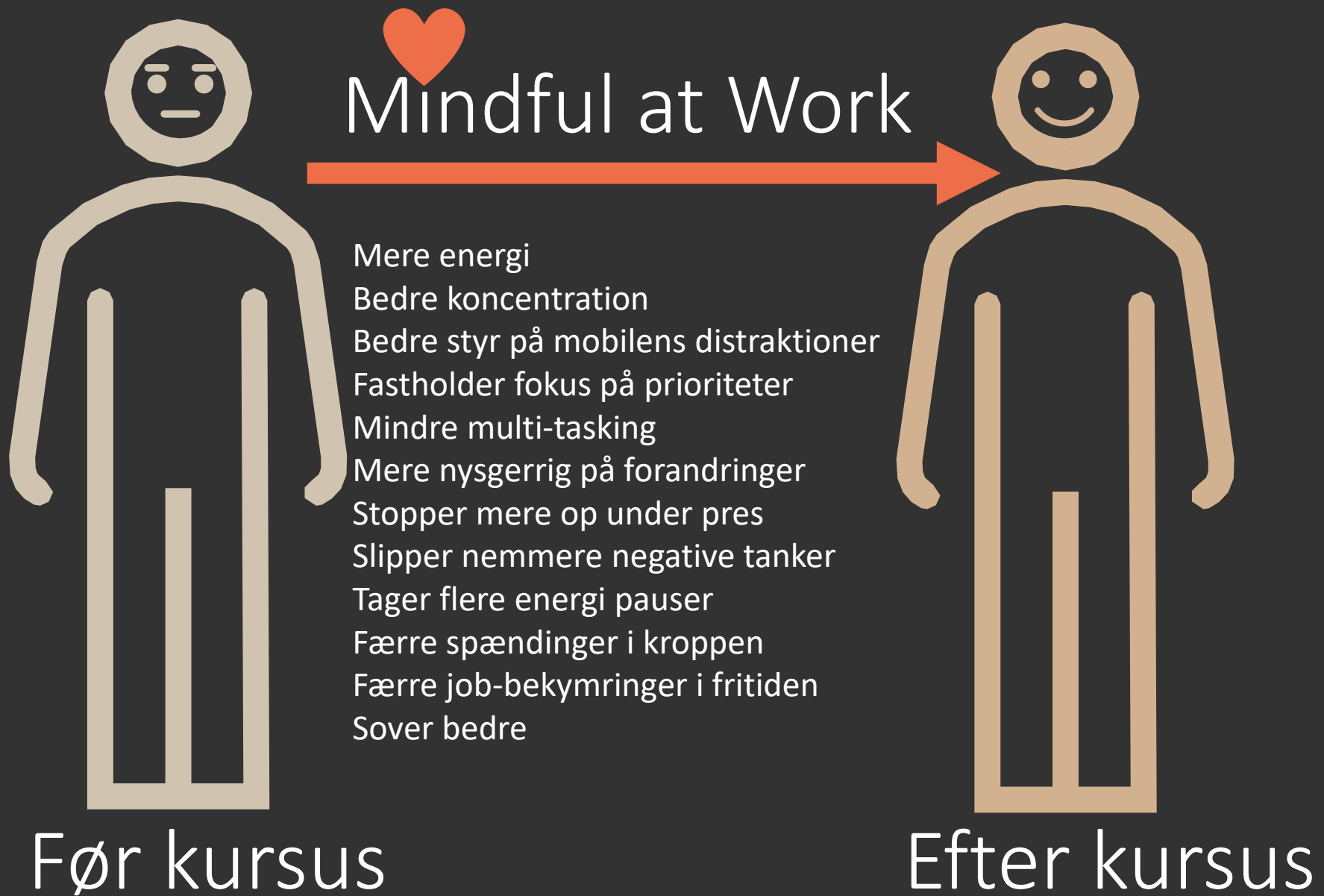
*<https://news.harvard.edu/gazette/story/2010/11/wandering-mind-not-a-happy-mind/>

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 du evnen til at være nærværende og møde andre mennesker med nysgerrighed & åbenhed.







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. Hun var bl.a. ansvarlig for udviklingen af Citrix' europæiske on-boarding træningsprogram for ledere og medarbejdere.

Læs mere på mindfulatwork.dk