

**Kursus****1 dag**

Nr. 72675 A

DKK 4.999

ekskl. moms

Dato

09-09-2020

08-10-2020

26-11-2020

03-02-2021

21-04-2021

Sted

Kolding

Taastrup

Aalborg

Aarhus

Taastrup

Mindfulness i arbejdslivet

Mindfulness øger din bevidsthed om det, der sker lige nu. I stedet for at lade autopiloten styre fart og retning bliver du bedre til at stoppe op, være opmærksom og tage de valg, der er bedst for dig. Mindfulness kan hjælpe dig til at få en hverdag med mere ro og større overblik. Kort sagt, trivsel trods travlhed. På kurset får du viden om og værktøjer til, hvordan du kan bruge og træne mindfulness i din hverdag.

Hvorfor mindfulness?

Kender du til kapløbet mod tiden? Lange to-do lister både på arbejdet og derhjemme? Afbrydelser og stadig flere opgaver, der fjerner fokus fra alt det, du i forvejen skulle nå? Bekymringer om et møde i næste uge, og gårsdagens samtale med en sur kunde, der stadig nager? Dagligdagen foregår ofte i et højt tempo, hvor vi konstant er på vej mod næste opgave, deadline eller gøremål. Vores tanker kører på højtryk, og ofte er de helt andre steder end i nuet. Det kan resultere i manglende ro, nærvær og koncentration og på længere sigt stress.

Fin balance mellem praksis og teori, ikke for meget indhold så man følte sig stresset af tempo og mængden af information. Thomas Martin Hannberg, økonomimedarbejder. Københavns kommune.

Udbytte

Med mindfulness træner du din evne til at være til stede i nuet. Det får positiv effekt i både dit arbejds- og privatliv:



- Bedre koncentration - mere fokus og effektivitet i dine opgaver og projekter
- Øget bevidsthed om dine tankers kraft - undgå den negative tankespiral
- Ro og overblik i en travl hverdag - mere nærvær, mindre stress
- Øget evne til at prioritere og træffe de rigtige beslutninger
- Større glæde og tilfredshed i jobbet
- Bedre balance og styrket evne til at gear ned, når du har fri

Underviseren var utrolig kompetent og imødekommende, og en rollemodel for det at være i flow, tilstede og udvise nærvær. Det var en fornøjelse.
- Liselotte Hjorth, NLP Huset A/S

Indhold

- Hvad er mindfulness og hvorfor virker det?
- Indsigt i grundprincipperne i mindfulness
- Teknikker til at bevare fokus og koncentration på trods af travlhed
- Hvordan du bliver bevidst i din daglige prioritering af opgaver
- Forebyggelse af pressede situationer og stressede tanker
- Træning af mindfulness - idéer til træning og brug i hverdagen

Kurset er udviklet af Potential Project, som er en af verdens førende udbydere inden for mindfulness i arbejdslivet – en tilgang til mindfulness udviklet i samarbejde med forskere og virksomhedsledere specifikt til den moderne arbejdskultur. Oplæg, eksempler og konkrete redskaber sætter derfor fokus på hvordan vi også i en hverdag med højt tempo, mange deadlines, møder og e-mails kan bibeholde en mindful tilgang med fokus, klarhed og nærvær. Hvordan vi skaber en arbejdsdag med mental effektivitet uden stress, med venlighed og arbejdsglæde. Over 100.000 ledere og medarbejdere i 28 lande har allerede oplevet veldokumenterede resultater med Potential Projects programmer.

[Se de øvrige kurser i i mentalt overskud og trivsel her.](#)

Underviser



Lone er cand. phil., ledelseskonsulent og foredragsholder, har mange års erfaring med mindfulness og er certificeret mindfulness-træner hos Potential Project.

Lones erfaring er, at mindfulness kan skabe store forandringer både individuelt og i hele organisationen. Hun ser det som sin opgave gennem mindfulness at bringe lidt mere venlighed, ro, fokus og klarhed ind i arbejdslivet.

Med en baggrund inden for ledelse og kommunikation har Lone arbejdet som konsulent med fokus på at skabe livsduelige organisationer hvor mennesker udfolder deres fulde potentiale. Konkret gennem ledertræning, undervisning, foredrag, bogudgivelser og coaching af grupper og enkeltpersoner samt større forandringsprocesser i organisationer.

Har du faglige spørgsmål så kontakt



Vicki Bech Hansen
+45 72202465
vih@teknologisk.dk