

**Kursus****1 dag**

Nr. 86283 A

DKK 4.999

ekskl. moms

Dato

20-11-2020

12-05-2021

01-09-2021

17-11-2021

11-05-2022

Sted

Taastrup

Taastrup

Aarhus

Taastrup

Taastrup

Videre med mindfulness

Har du før arbejdet med mindfulness og har brug for ny og opfriskende inspiration til enten at komme i gang igen, eller gå mere i dybden med mindfulness og få det integreret i hverdagen? Så er dette kurset for dig.

Få inspiration til hvordan du kan optimere din mindfulness-træning og find en form der passer til netop dig

En mindful hverdag understøttes både af daglig træning og af de strategier vi vælger, når vi møder hverdagens krav og pres. Du vil blive præsenteret for en række mentale strategier der kan hjælpe dig til at integrere mindfulness i dit liv både på arbejde og hjemme.

Lær om hvordan accept og tålmodighed, nærvær, empati og venlighed påvirker både dig og din hjerne, dine kollegaer og hele organisationen. Mindfulness giver mere ro, nærvær, koncentration og effektivitet og kan derfor være med til at forebygge stress – det skaber bedre trivsel trods travlhed – og derfor et redskab det er værd at holde fast i.

Kurset er udviklet af virksomheden Potential Project, verdens førende udbyder af mindfulness i erhvervslivet. Potential Project tilbyder træningsformer og mentale strategier udviklet specifikt til det moderne arbejdsliv hvor stigende pres, mange distraktioner og informationsoverflod – noget der udfordrer vores evne til at holde fokus og vores opmærksomhed.

Deltagerprofil

Kurset er for dig, der allerede har stiftet bekendtskab til med mindfulness og nu vil have strategier til at kunne implementere værktøjet i hverdagen. Ønsker du at deltage på en grundlæggende Mindfulnesskursus, kan vi anbefale: ["Mindfulness i arbejdslivet"](#)

Udbytte

- Du træner evne til at være til stede i nuet
- Oplev en positiv effekt i både dit arbejds- og privatliv:
- Redskaber til at skabe en bedre work-life balance
- Bevidsthed om hvordan du kan optimere og bruge din energi mest hensigtsmæssigt
- Undgå negative tankespiraler
- Redskaber til at give slip på tanker og mønstre som ikke er hensigtsmæssige
- Accept af vilkår som du alligevel ikke kan ændre på
- Indsigt i hvordan empati og venlighed påvirker både hjernen og arbejdslivet

Indhold

- Energi Ledelse
- Work-life balance
- Mentale strategier der øger accept, tålmodighed, nærvær og venlighed
- Træning af mindfulness – fokuseret og åben opmærksomhed
- Idéer til din videre træning og en mindful hverdag

Video

Form

Kurset veksler mellem teoretiske indlæg og dialoger, gruppe-refleksioner og individuelle øvelser.

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 sin 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