

## Autenticitet gennem mindfulness

### Tid

Lørdag den 24. september 2011  
kl. 9.00 – 16.00

### Sted

HK's kantine, Park Allé 11, 6.,  
Aarhus C

### Indhold

Lær at træne bevidstheden og kom i kontakt med din indre dømmekraft gennem bevidst nærvær, mindfulness.

At være autentisk og oprigtig, også når det er vanskeligt. At turde vove pelsen og holde hovedet koldt og hjertet varmt i en omskiftelig hverdag.

Gennem bevidst nærvær opøves opmærksomheden på tankerne og på hvor meget, vi pendler mellem fortiden og fremtiden. Gennem mindfulness bliver vi opmærksomme på de automatiske, vane-mæssige tanker og reaktioner, så vi kan se os selv og andre uden at (for-)dømme og vurdere.

Ved at være åben over for det, der sker, at forstå dine egne tanker, følelser og reaktioner - uanset om de er positive eller negative - bliver du bedre til at være oprigtig og sige til og fra gennem kloge valg.

Kurset er en introduktion til mindfulness. En intensiv dag med øvelser, teori, dialog og oplæg.

### Hvem kan deltage?

Alle, der gerne vil lære, hvordan man kan blive mere tilstedeværende og autentisk. Mindfulness er en effektiv måde til at lære sig selv, sine tanker og følelser at kende og bevare ro og fokus i en travl hverdag.

### Underviser

Anne Marie Beck  
Mindfulness instruktør og kognitiv coach

### Max antal deltagere

20 personer

### Tilmeldingsfrist

Mandag den 5. september 2011

### Ansvarlige

Hanne Schönroch Jørgensen



## Velkommen til et spændende LAK-år

Jeg er simpelthen så glad og stolt over vores program i år. Tænk sig, vi har kurser i engelsk, tysk, fransk og spansk med forskelligt indhold - de mest brugte sprog. Det er et spændende udvalg af kultur, litteratur, nyheder og erhvervsprog. Sprog er vel også det, vi alle har tilfælles, så vi kan rigtig nørde og netværke på alle vore kurser.

Til generalforsamlingen har vi tænkt at være lidt spanske, også fordi vi har fået en oversætter af bl.a. spanske bøger til at komme for at fortælle om processen at oversætte. Troede I bare, man oversatte ord for ord? Nej, man skal have kulturen i bogen ind under huden og researche rigtig meget. Dette og meget mere vil Rigmor Kappel Schmidt fortælle om i en times tid. Lyder det ikke spændende? Er du studerende og tænker på at blive oversætter, så kom og hør om Rigmors erfaringer.

Vi udbyder igen i år „Autenticitet gennem mindfulness“, og autenticitet er vel vigtig for os alle. Om vi er studerende, nyuddannede eller gamle rotter i faget, er det en effektiv måde at lære sig selv, sine tanker og følelser at kende og bevare ro og fokus i en travl hverdag. Tit glemmer vi os selv og kører bare derudad, men at stoppe op engang imellem er rigtig sundt. Så kan man også udføre sit arbejde bedre, være et behageligere menneske at være sammen med privat, og man får således flere mentale og fysiske ressourcer til at overskue livet - jeg vil sige en win-win situation. Så kom og deltag i en dejlig, opbyggende dag, også selvom du har været på et tidligere mindfulnesskursus. Dette har en anderledes indgangsvinkel end de tidligere.

Som I kan se, er vi rent faglige i år. Vi har de sidste par år brugt mange ressourcer på at lave oplevelseskurser for jer, men har erfaret, at det ikke er det, I ønsker af en branche-klub. Vi håber, at I melder jer til arrangementerne og glæder jer til et superfagligt år.

Jeg må nu som sædvanlig komme med et suk. Vi har jo været de samme i bestyrelsen i flere år, og vi har det også rigtig godt sammen, men nye ansigter ville nu være rigtig dejligt. Du kan jo begynde som observatør i bestyrelsen, som føles mindre forpligtende. Hvorfor kommer du ikke bare til generalforsamlingen og stiller op?

Vel mødt til en spændende og udfordrende sæson!

*Med venlig hilsen  
Hanne Schönroch Jørgensen  
LAK Østjylland formand.*

### Bestyrelsen for LAK Østjylland

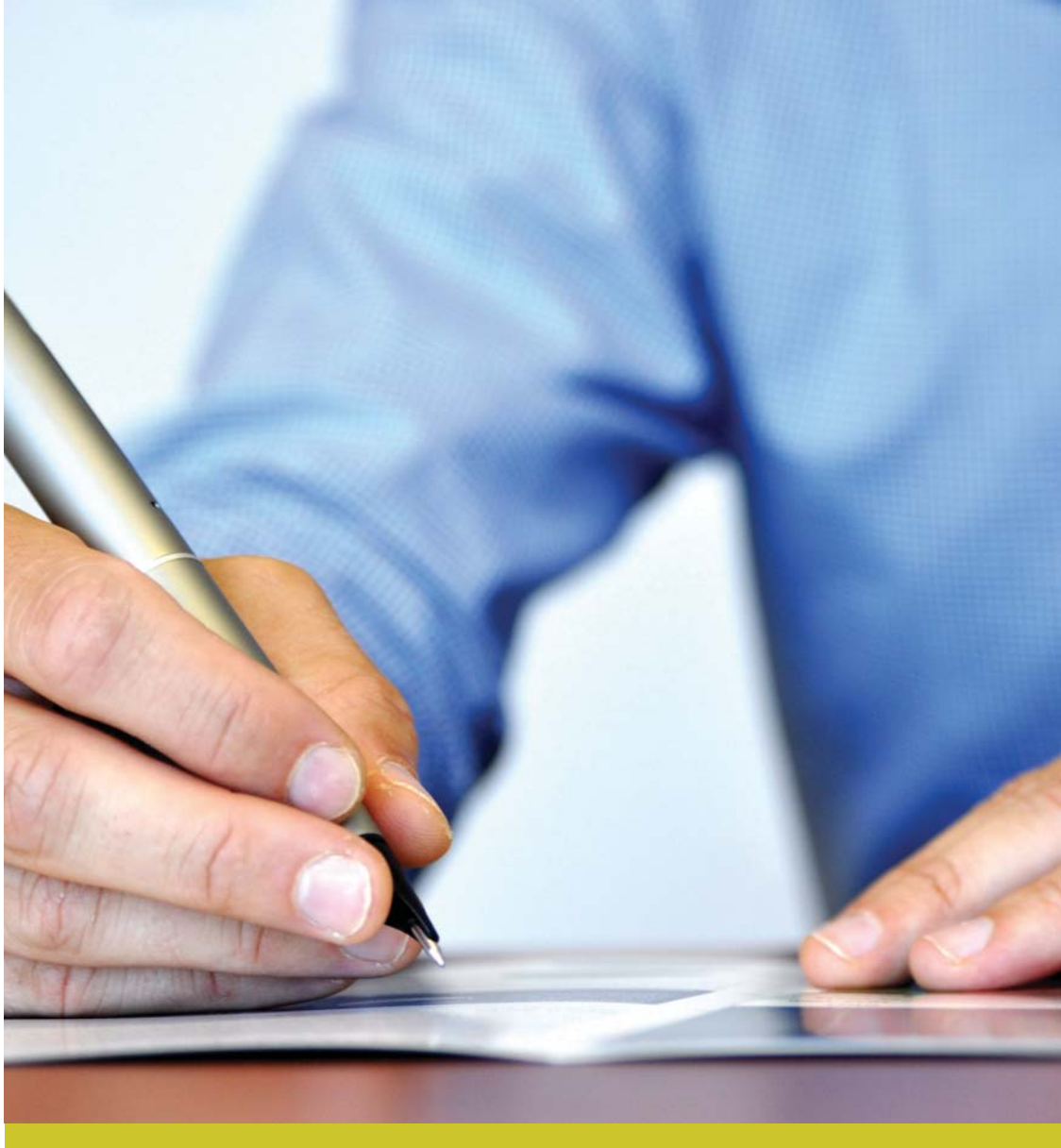
Se de aktuelle lister over bestyrelsesmedlemmer for LAK Østjylland og studenterudvalgsmedlemmer på ASB, Aarhus School of Business på:

[www.hk.dk/lak](http://www.hk.dk/lak) eller [www.hk.dk/oestjylland/hk\\_s\\_brancheklubber/lak](http://www.hk.dk/oestjylland/hk_s_brancheklubber/lak)

På hjemmesiden vil vi også bringe eventuelle supplerende oplysninger eller ændringer i forhold til kurserne.

*Faglig konsulent  
Connie Lassen 25cl@hk.dk*

*Administrativ sekretær  
Lisbeth Nielsen 25ln@HK.dk*



# Kursusprogram

## 2011/2012

**lak**  
landsforeningen  
for kommunikation