

Arbejdsglæde - The Mindful Way



Lær at styre din stress og genfinde arbejdsglæden gennem bevidst nærvær

Tempoet og informationsstrømmen er alle steder skruet højt op, og vi modtager så mange impulser udefra, at det kan være svært at nå at lytte til sig selv. Vi handler i mange tilfælde pr. automatpilot og kommer ofte til at træffe forkerte valg. Mindfulness meditation er et stærkt værktøj til at slå automatpiloten fra og hente energi til alle de udfordringer, vi møder i det daglige. Ad den vej kan du genvinde arbejdsglæde og trivsel i hverdagen.

Formålet

Mindfulness er en form for opmærksomhedstræning, hvor du opøver evnen til at være til stedet i nuet. Det er også en måde at være, arbejde og leve på – med bevidst opmærksomhed.

Meditation handler ikke om at flygte ind i en drømmeverden. Tværtimod lærer du med mindfulness at se virkeligheden, som den er. Med fuld accept og bevidst nærvær. Ved at være åben over for det, der sker, og ved at forstå dine egne tanker, følelser og reaktioner – uanset om de er positive eller negative – bliver du bedre til at sige til og fra gennem kloge valg. Kurset er oplevelsesorienteret og veksler mellem oplæg, øvelser og dialog.

Gevinsten

Mindfulness er en effektiv måde at lære sig selv, sine tanker og følelser at kende og bevare ro og fokus i vanskelige situationer. Du kan også opnå

- Skærpet opmærksomhed på konkrete opgaver
- Mere plads til kreativitet og nærvær
- Bedre relationer til andre
- Større overskud og glæde - og mindre stress

Målgruppen

Alle, både ledere og medarbejdere, der gerne vil lære, hvordan man kan forebygge og håndtere stress ved hjælp af mindfulness.

- Workshop
- Seminar
- Kursusforløb

- få et uforpligtende tilbud skræddersyet til det specifikke behov

Kontakt os for yderligere oplysninger:

Anne Marie Beck
*Kognitiv Coach,
Mindfulness instruktør*

Life in Motion
Tel: 2870 7647
E-mail: beck@lifeinmotion.dk
www.lifeinmotion.dk

Ulla Schade
*Kommunikationsrådgiver,
Kognitiv Coach,
Mindfulness instruktør*

Schade Kommunikation og Coaching
Tel: 2025 8251
E-mail: us@schadekom.dk
www.schadekom.dk

Mulighed for sideløbende personlig coaching af deltagerne