

MINDFULNESS I ARBETSLIVET

Vill du veta mer om hur man kan använda sig av mindfulnesssträning för att kunna hantera arbetsrelaterade utmaningar bättre? Utmaningar som tidspress, stress, prestationsångest, förändringar, ökade krav, konflikter, prioriteringar och annat.

Mindfulness är träning i att vara närvarande i nuet, medvetet närvarande.

Mål

Mindfulnesssträningen går ut på att öka vår medvetenhet och att närvara i nuet, hur nuet än gestaltar sig. Mindfulness är ett förhållningssätt och du får lära dig se vardagen på ett nytt sätt, att tänka om och lyssna till dig själv. Kan appliceras både i arbetslivet och i privatlivet.

Innehåll

- Teori om centrala begrepp, synsätt och metodik i mindfulnesssträning.
- Teori om hälsa och stress samt hur vi kan påverka dem.
- Praktiska övningar som ökar förmågan till medveten närvaro i vardagen.
- Reflektion om egna upplevelser och insikter.
- Konkreta enkla hemuppgifter.

Arbetsättet

- Enskild träning
- Gruppträning
- Föreläsning

Pris: Kurspris, offereras efter förfrågan

Vill du veta mer? Kontakta oss gärna!

Tel 031-704 54 40