

Mindfulness - indre ro i en travl hverdag!

Trænger du eller dine kolleger til ro og indre forkælelse? Skal I have styrket det psykiske arbejdsmiljø?



Yderligere oplysninger:
Telefon 63 10 27 00 eller
e-mail kursus@sosufyn.dk

Tilmelding:
www.efteruddannelse.dk

I arbejdet med mennesker er nærvær, god kommunikation og gode relationer i fokus. Men en hektisk hverdag kan gøre, at man glemmer sig selv og føler sig forjaget.

Her kan mindfulness være et brugbart redskab, der kan mindske risikoen for stress. Du skærper dine sanser, din bevidsthed og din evne til at fokusere. Du lærer at registrere dine tanker, følelser og handlinger bevidst, for derefter gennem at blive mere bevidst om dig selv, hvad du ønsker mere af på dit arbejde, og hvordan du bruger din tid.

Hvad er mindfulness?

Det er en personlig udvikling gennem regelmæssig meditation og yogaøvelser, der styrker dit velvære og giver dig mulighed for at være mere i nu'et. Det er en livsholdning, som kan være med til bevidst at bryde vanemæssige tanke- og handlemønstre – både hvad angår dit arbejde, mad, rygning osv. Det er effektivt til at forebygge stress og depression, og en træning i at leve med kronisk smerte på en mindre smertefuld måde.

Vores tilbud

- Uddannet instruktør, Ann-Marie Malmos, guider dig igennem kursets indhold gennem et veltilrettelagt træningsprogram.
- CD med meditationsøvelser.
- Opfølgning på egne oplevelser med øvelserne.
- Arbejdsredskab, der kan hjælpe til stressforebyggelse.
- En teknik til at holde 3 minutters pusterum.

Program

Vi kan tilrettelægge programmer på 4, 6 eller 8 sessioner af varighed på 2 ½ time pr. session. Der er plads til max. 12 deltagere på et hold. Vi kan afholde forløbet som en ugentlig træning eller med 14 dage imellem. Der vil være hjemmeøvelser i forbindelse med forløbet. Vi kan tilrettelægge et forløb efter behov – formiddag, middag eller aften, eller som temadag, temaaften eller gå-hjem-møde på arbejdspladsen. Vi starter løbende hold.

OBS! Det er kun 8-ugers forløb, hvor virkningen er evidensbaseret.

For pris og flere informationer, kontakt venligst kursussekretariatet på 63 10 27 00.