

5 ugers træning i mindfulness med kursusdag i starten og slutningen af perioden

Dette forløb giver dig værktøjer, som du kan benytte i hverdagen, hvis du føler dig presset, og har brug for fokus og overblik. Igennem træningen vil du få indblik i metoder som du kan bruge til at opnå større indre balance med fysisk og mental afslapning. Træningen varer ca. 5 uger, hvor du vil blive mere fokuseret og nærværende overfor dig selv og dine omgivelser.

Målgruppe

Medarbejdere som ønsker at opnå en dybere indre ro, blive mere nærværende, få et mere fleksibelt forhold til stress/pres eller blive bedre til at fokusere.

Indhold

Forløbet gennemgår øvelser og principper omkring mindfulness:

- Baggrunden for mindfulness – afmystificering
- Grundholdninger i mindfulness
- Autopiloten – bevidsthed om hvornår den er on/off
- Øvelser i at registrere Nu'et som det er uden at ændre det på nogen måde
- At stoppe op og anerkende kroppens, følelsernes og tankernes signaler

Læringspunkter

- Små skridt kan skabe store forandringer
- Få redskaber til at opnå indre ro i hverdagens travlhed
- Bliv bedre til at fokusere og få overblik
- At slå den indre autopilot fra
- Opgør med skal/bør tankegangen
- At stå ved det som er væsentligt for dig
- At mindfulness også er for mænd 😊
- At tage vare på sig selv og opnå mere nærvær
- Personligt træningsværktøj som støtter den enkelte i hverdagen

Varighed

ca. 5 uger med fokus på øvelser i træning af din bevidsthed før, under og imellem træningsdagene som består af 2 x 1 dag. Forløbet giver dig praktiske øvelser som du kan bruge privat og på arbejdet.

Booking

Grupper á 12-16 deltagere

Pris

kr. 3.800 pr. person excl. moms, transport, materialer, fortæring samt evt. ophold.

HALSNÆS KOMMUNE – Udtalelser omkring forløbet:

“Godt at tempoet var sat ned fra start. Jeg har fået gode værktøjer i en stresset hverdag på arbejdet og i privatlivet. Godt at prøve øvelserne”

“Jeg er blevet mere opmærksom på at være tilstede i Nu’et og opleve de små ting som sker rundt omkring mig”

“Vejrtrækningsøvelserne samt introduktionen til de 7 principper var god. Jeg forsøger at undgå min indre dommer, samt at være tålmodig, accepterende og have tillid”

“Jeg sover bedre om natten og oplever højere kvalitet i mit arbejde”

“Mindfulness er sjovt og brugbart for alle og kan give redskaber til at skabe ro, blive afklaret, samt opleve mindre stress – både i forhold til job- og privatlivet”

“Jeg er blevet mere tålmodig overfor “vanskelige” borgere/kunder/kolleger. Er sikker på at flere kolleger vil “overleve” med hjælp fra træningen”

“Jeg håndterer min egenomsorg bedre, så jeg reelt kan tage vare på andre”

“Konflikterne i hverdagen mindskes eller forsvinder helt, idet jeg har fået en større grad af fleksibilitet i mine tanker”

“Jeg er mere mentalt til stede i hverdagen og kan derved skabe højere kvalitet i mit arbejde”

Danske Daginstitutioner – Udtalelser omkring forløbet:

“Stig gav nogle små øvelser som var gode og som gav mig lidt mere at tænke over.”

“Et godt tilbud til den stressede medarbejder. Især godt til personer som aldrig har arbejdet med sig selv før. Her får man nogle simple og enkle redskaber som man kan bruge i hverdagen.”

“Vi har fået nogle morgener, hvor jeg skælder mindre ud og stresser mindre, samtidig med at vi bedre ser hinanden og taler sammen uden TV i baggrunden. Alle i familien er blevet gladere af det.”

“Vejrtrækningsøvelserne vil jeg bruge hver dag, samt træne at fokusere på bestemte ting og holde alle forstyrrelser ude. Jeg vil holde fast i brugen af de 7 principper.”

“Jeg lærte hvordan man ved at ændre små ting, kan gøre en stor forskel”

“Jeg fik bevidsthed om hvordan jeg påvirker andre og hvordan jeg påvirkes af dem”