

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

Dette forløb giver dig værktøjer, som gør dig mere nærværende i hverdagen

- **overfor dig selv, dine arbejdsopgaver og dine kollegaer.** Igennem træningen vil du få indblik i metoder som du kan bruge til at blive mere fokuseret og opnå større indre balance med fysisk og mental afslapning.

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 består af teori og praktiske øvelser i mindfulness teknikker:

- 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
- Forløbet giver dig praktiske øvelser som du kan bruge privat og på arbejdet

Læringspunkter

- Små skridt kan skabe store forandringer
- Bliv bedre til at fokusere og få overblik
- Bliv bevidst om din indre autopilot
- Opgør med skal/bør tankegangen
- At stå ved det som er væsentligt for dig
- At tage vare på sig selv og opnå mere nærvær
- Personligt og individuelt træningsværktøj som støtter dig i din hverdag

Varighed

5 uger med fokus på øvelser i træning af din bevidsthed før, under og imellem træningsdagene, som består af 2 x 1 dag

Booking

Grupper á 12-16 deltagere

Pris

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

Udtalelser om forløbet

Halsnæs Kommune

"Vejtrækningsøvelserne 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"

"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

"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."*

"Vejtrækningsøvelserne vil jeg bruge hver dag, samt træne af 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"*

Mere information

evolvia.dk - info@evolvia.dk

World Trade Center, Borupvang 3, 2750 Ballerup

