

# Mindfulness på arbejdspladsen

- Styrk dit nærvær, overblik og balance i en travl hverdag

Kender du det, at når du er mentalt fraværende, så overser du vigtige ting og detaljer, virker distanceret, uinteresseret og er ineffektiv? Din evne til at være nærværende overfor dig selv, andre mennesker og dine arbejdsopgaver er afgørende for kvaliteten af dit arbejde, dine relationer og din arbejds- og livsglæde generelt.

## Indhold i kurset

På kurset stopper vi op for en stund og træner nærvær og fuld tilstedeværelse. Du får undersøgt værdien af at gribe øjeblikket på en åben og ikke-dømmende måde og at se nye perspektiver og nuancer i vante situationer. Du bliver introduceret til en metode, som giver større valgfrihed og mulighed for at præge din egen og andres arbejdsdag på en positiv måde.

På kurset vil vi bl.a. beskæftige os med følgende:

- Forskellige mind-states der fremmer nærvær
- Træning af og disciplinering af din opmærksomhed
- Den tænkende, den følende og den sansende hjerne
- Det, du fokuserer på, kommer til at vokse. Hvor lægger du dit fokus?
- Det fleksible og anerkendende sind
- Stressreduktion via mindfulness.

## Udbytte

- Du bliver bevidst om dine personlige udfordringer ift. nærvær og får konkrete redskaber til at træne dit nærvær
- Du får indøvet teknikker til bevidst at holde fokus der, hvor du beslutter
- Du får styrket din evne til at koncentrere dig og bevare roen og overblikket, også når du har mange bolde i luften på én gang
- Du får skærpet din evne til at prioritere og foretage bevidste valg.

## Deltagere

For medarbejdere og ledere der ønsker indsigt og redskaber til, hvordan man på en relativ simpel måde kan blive endnu mere nærværende og tilstede i livet og arbejdslivet.

## Varighed

1½ dag til 4½ dage.

Læs mere om vores syn på læring på vores hjemmeside og ring eller mail for tilbud på kursus i jeres organisation.

[www.sallykommunikation.dk](http://www.sallykommunikation.dk)

