

Mindfulness

Balance, koncentration og trivsel i en travl hverdag

Ønsker du at blive bedre til at være fokuseret og koncentreret i dit arbejde? Ønsker du at blive bedre til at håndtere stressfulde situationer? Og ønsker du at få styrket din indsigt i egne adfærdsmønstre? I løbet af dit arbejdsliv har du sikkert ofte befundet dig i situationer, som har stillet krav til din fulde tilstedeværelse. Og du har sikkert også været i situationer, hvor du har skullet tage velovervejede beslutninger på meget kort tid.

Under dette kursusforløb lærer du forskellige Mindfulness teknikker. Teknikkerne giver dig mulighed for at få en større indsigt i, hvordan dine tanker, følelser og kropslige fornemmelser hænger sammen, og hvordan disse påvirker din adfærd. I løbet af kursusforløbet lærer du at være fokuseret, bevare overblikket, prioritere og tage hurtige men velovervejede valg, og du får styrket din evne til at håndtere stressfyldte situationer. Mindfulness er med til at øge din selvindsigt, øge dine sociale og emotionelle kompetencer og styrke dit selvværd.

Kursusforløbet er opbygget som et praktisk forløb, hvor de forskellige Mindfulness teknikker trænes i en gruppe.

Udbytte

- Konkrete redskaber til at gøre Mindfulness til en del af din hverdag.
- Øget evne til at forebygge og håndtere stress
- Øget arbejds- og livsglæde
- Øgede mentale ressourcer og selvindsigt
- Øget effektivitet
- Øget psykisk og fysisk velvære

Målgruppe

Kurset i Mindfulness henvender sig til såvel ledere som medarbejdere.

Tid og sted

Kurset afholdes i Harbohus Skalhuse 5, 9240 Nibe kl. 16.00-18.30 på følgende datoer:

Torsdag d. 16. april 2009. Torsdag d. 23. april 2009. Torsdag den 30. april 2009
Torsdag den 7. maj 2009. Onsdag den 13. maj 2009. Onsdag den 20. maj 2009
Torsdag den 28. maj 2009. Torsdag den 4. juni 2009. Torsdag den 20. august 2009

Pris

Kr. 3.900 + moms. Prisen er inklusiv forplejning og kursusmaterialer.

Tilmelding

Tilmelding til kurset Mindfulness er bindende og kan ske via www.harbohus.dk/tilmelding. For mere information kontakt os på info@harbohus.dk eller 98 68 61 11.

Underviser

Du vil blive undervist af Pauline Voss Romme, konsulent med speciale i Mindfulness. Du kan læse mere om Pauline på www.harbohus.dk

Harbohus

Harbohus er Danmarks førende inden for Anerkendende ledelse, organisationsudvikling og supervision. Vi har siden 1996 hjulpet offentlige organisationer med at skabe kvalitet og arbejdsglæde ved at flytte fokus fra mangler til styrker. Vi involverer hele organisationen og skaber langtidsholdbare resultater - fordi vi ved, at mennesker vokser af anerkendelse.

Harbohus er medejere af AI Consulting - en international konsulentvirksomhed funderet på Værdsættende samtale (Appreciative Inquiry).