

Kursus	
1 dag	**DKK 4.999**
Nr. 72675 A	ekskl. moms

Dato	Sted
17-04-2024	Aarhus
30-05-2024	København
05-09-2024	Kolding
02-10-2024	Taastrup
19-11-2024	Aalborg

Mindfulness i arbejdslivet - skab trivsel trods travlhed

Lær, hvordan mindfulness kan hjælpe dig til at øge din bevidsthed, så du får en hverdag med mere ro og større overblik. Kort sagt, trivsel trods travlhed. På kurset får du viden og værktøjer til, hvordan du kan bruge og træne mindfulness i din hverdag, så du tager de valg, der er bedst for dig.

Få en større ro og en bedre balance

Kender du til kapløbet mod tiden? Lange to-do lister på arbejdet og derhjemme? Afbrydelser og stadig flere opgaver, der fjerner fokus fra alt det, du i forvejen skulle nå? Bekymringer om et møde i næste uge, og gårsdagens samtale med en sur kunde, der stadig nager?

Dagligdagen foregår ofte i et højt tempo, hvor du konstant er på vej mod næste opgave, deadline eller gøremål. Tankerne kører på højtryk, og ofte er de helt andre steder end i nuet. Det kan resultere i manglende ro, nærvær og koncentration og på længere sigt stress.

Med mindfulness træner du din evne til at være til stede i nuet. Det får positiv effekt i både dit arbejds- og privatliv.

Udbytte

- Bedre koncentration - mere fokus og effektivitet i dine opgaver og projekter
- Øget bevidsthed om dine tankers kraft - undgå den negative tankespiral
- Ro og overblik i en travl hverdag - mere nærvær, mindre stress

Teknologisk Institut
kurser@teknologisk.dk
+45 72 20 30 00

- Øget evne til at prioritere og træffe de rigtige beslutninger
- Større glæde og tilfredshed i jobbet
- Bedre balance og styrket evne til at geare ned, når du har fri

Det får du på arrangementet

- Øvelser og inddragelse
- Kursusbevis
- Erfaren underviser
- Maks. 12 deltagere
- Materiale på dansk
- Undervisning på dansk

Indhold

- Hvad er mindfulness og hvorfor virker det?
- Indsigt i grundprincipperne i mindfulness
- Teknikker til at bevare fokus og koncentration på trods af travlhed
- Hvordan du bliver bevidst i din daglige prioritering af opgaver
- Forebyggelse af pressede situationer og stressede tanker
- Træning af mindfulness - idéer til træning og brug i hverdagen

Anmeldelser af Mindfulness i arbejdslivet - skab trivsel trods travlhed

Fin balance mellem praksis og teori, ikke for meget indhold så man følte sig stresset af tempo og mængden af information. Vigtigt i denne form for kursus, da flere på holdet netop har valgt kurset på grund af igangværende stress eller fordi man er på vej i stress.
— Thomas Martin Hannberg Økonomimedarbejder, Københavns kommune.

Underviseren var utrolig kompetent og imødekommende, og en rollemodel for det at være i flow, tilstede og udvise nærvær. Det var en fornøjelse.
— Liselotte Hjorth NLP Huset A/S

Super godt kursus. Kursuslederen formidlede emnet meget konstruktivt, var rummelig og fik inddraget hele holdet på mange måder. Jeg fik mange nyttige redskaber med hjem og glæder mig til at gå i gang med at integrere det i min hverdag - både arbejdsmæssigt og privat.
— Marianne Olin Rigspolitiet, Koncern It

Jeg har svært ved at forestille mig en mere kompetent og behagelig underviser. Lone brænder igennem og er fuld af energi, empati og humor. Perfekt afstemt forhold mellem teori og praksis og lidt gruppearbejde.
— Liselotte Wyke Herning HF og VUC

Meget interessant og brugbart. Rigtig godt med konkrete øvelser, som bliver afprøvet på stedet. Rigtig mange gode ting at tage med videre.
— Pia Quade Styrelsen For Patientklager

Form

Kurset er udviklet af Potential Project, som er en af verdens førende udbydere inden for mindfulness i arbejdslivet. Kurset er skabt i samarbejde med forskere og virksomhedsledere specifikt til den moderne arbejdskultur.

Kurset består af oplæg, eksempler og konkrete redskaber. Over 100.000 ledere og medarbejdere i 28 lande har allerede oplevet veldokumenterede resultater med Potential Projects programmer.

Se de øvrige kurser i mentalt overskud og trivsel.



UNDERVISER

Lone Belling

Lone er cand.phil., ledelseskonsulent og foredragsholder med stor erfaring i at skabe organisationer, hvor mennesker udfolder deres fulde potentiale. Hun har mange års erfaring med mindfulness og er certificeret mindfulness-træner hos Potential Project. Med sin store praktiske erfaring har Lone utallige eksempler på, hvordan mindfulness kan skabe store forandringer -individuelt og i hele organisationer. Hun ser det som sin opgave at bringe mere venlighed, ro, fokus og klarhed ind i arbejdslivet.



UNDERVISER

Gitte Koldtoft

Gitte brænder for formidling, er bachelor i retorik og har tyve års erfaring som foredragsholder og underviser. Gitte er en aktiv skribent og har skrevet mere end 50 artikler til magasinerne Psykologi, Femina og Q. Dertil har hun skrevet 3 bøger fra Politikens forlag og Nyt Nordisk Forlag samt lavet TV programmerne 'enerGitte' og 'Peptalk' på Kanal 1 Hovedstaden. Gitte er kendt som en engageret, humoristisk og energisk underviser.

Har du faglige spørgsmål så kontakt



Kitt Maria Rosenberg
+45 72201699
kmr@teknologisk.dk