

Kurset er et praktisk anlagt forløb, der skal give deltagerne mulighed for at implementere mindfulness i deres hverdag og opnå en blivende effekt. Med en halv times øvelser to dage om ugen i fire uger, opnår deltagerne en indsigt i mindfulness principperne - hver uge med sit nye tema. Med den udstrakte periode kan deltagerne opretholde motivation og prioritering og for alvor mærke forskellen.

## Formål

- Lad deltagerne få en fornemmelse af hvad regelmæssige mindfulness øvelser betyder for deres velbefindende.
- Give deltagerne støtte til aktivt at implementere mindfulness i hverdagen og give dem øvelse i at prioritere mindfulness øvelserne.
- Over de fire uger opnå en synlig effekt der motiverer den enkelte til at fortsætte på egen hånd.
- Påvirke virksomhedskulturen hen mod at det er ok også i en travl hverdag at gøre noget for at passe på sig selv.

## Form

- Før og efter forløbet vurderer deltagerne deres velbefindende, hvorved forandringer synliggøres for dem
- Forløbet indledes med et intrømøde.
- Der afholdes halv times møder to gange om ugen på arbejdspladsen i fire uger.
- I dagene mellem møderne får deltagerne til opgave selv at arbejde med "mikro-øvelser".
- Møderne foregår i arbejdstiden enten morgen, middag eller eftermiddag.
- Holdene har en størrelse på 10 – 12 deltagere, og der kan gennemføres to hold i umiddelbar forlængelse af hinanden.

## Forløb

- To timers intro møde der omfatter mindfulness principper, forløbet og den første praktiske øvelse.
- Før første halv times møde vurderer deltagerne deres velbefindende i et kort spørgeskema. Spørgeskemaet er deres personlige redskab.
- Over de næste fire uger mødes deltagerne to gange om ugen for at gennemføre mindfulness øvelser på en halv time.
  - De to gange en halv time om ugen er adskilt med ca. to dage.
  - Hvert møde indledes med en kort intro til øvelsen eller et mindfulness princip hvorefter øvelsen udføres.
  - Mellem møderne får deltagerne til opgave selv dagligt eller hver anden dag at udføre mikro-øvelser eller øve sig i opmærksomhedspunkter.
- Efter sidste møde udfylder deltagerne på ny spørgeskemaet om velbefindende, hvorved det kan synliggøres hvilke forandringer, der er indtruffet.

## Fordele

- Øget fokus hos medarbejderne på eget velbefindende.
- Påvirker kulturen hen mod større legitimitet i at passe på sig selv.
- Større langtidseffekt qua deltagerne kan "vænne sig til" en mindful hverdag.
- Lettere for medarbejderen at prioritere en halv time ifht. et klassisk kursus.
- Synlig måling af effekt.
- Prisbilligt forløb udregnet pr. medarbejder – især når det sammenholdes med omkostninger ved sygemelding.

## Pris

Fire ugers forløb med intro møde og herefter to ugentlige møder a' en halv time:

To hold umiddelbart efter hinanden a' 10-12 deltagere (max. 24 deltagere i alt): 25.900,-

Et hold a' 10-12 deltagere: 19.900,-

Alle priser er ekskl. moms og ekskl. kørsel.

## De fire uger

### Uge 1: Mindfulness og Kroppen

Dag 1: Pusterummet og korte mindfulness-øvelser til arbejdet

Dag 2: Kropsscanning

### Uge 2: Tankerne, følelserne, sanserne

Dag 3: Øvelse på tanker

Dag 4: Øvelse på følelser, tanker og sanserne

### Uge 3: Åndedrættet (energi, ro, overblik)

Dag 5: Åndedræt og krop

Dag 6: Åndedrætsøvelse

### Uge 4: Opmærksomhed og koncentration

Dag 7: Øvelse på opmærksomhed og koncentration

Dag 8: Øvelse på positivitet