

Kurset er for den, der oplever travlhed i hverdagen og på jobbet. Mindfulness er et effektivt og veldokumenteret redskab, der kan være med til at lære deltagerne at give slip på automatpiloten og være nærværende med dét, der er lige nu. Ved at lære at bruge mindfulness vil man kunne fremme oplevelsen af indre ro og velvære i krop og sind.

## Formål

- Give deltagerne viden om Mindfulness og Stress, og hvordan de med enkle redskaber kan lære at tage hånd om deres egen trivsel.
- Deltagerne bliver bekendt med Mindfulness-værktøjer, som skaber bedre fokus, mere ro og overblik i hverdagens travlhed.
- Gøre det mere legitimt at tale åbent om reaktioner på belastninger i hverdagen.

## Form

- Kurset afholdes på arbejdspladsen.
- Kursets varighed: 8:30 – 15:30. Heraf ca. 30 min. frokost.
- Undervisning ved to instruktører.
- Anbefalet holdstørrelse på 8-14 deltagere
- Dagen vil forløbe i en vekselvirkning mellem teori, praktiske øvelser og refleksioner / drøftelser.

## Forløb

Deltagerne vil arbejde med nedenstående to blokke, som sammensættes i en vekselvirkning mellem teori, dialog og øvelser:

- Mindfulness
  - Hvad er Mindfulness?
  - Mindfulness principperne
  - Hvordan bruges åndedrættet?
  - Hvordan bruges Mindfulness i hverdagen?
- Stress og stresshåndtering
  - Hvad er stress?
  - Stressens biologi/hjernens fysiologi
  - Hvordan virker Mindfulness mod stress?
  - Hvordan forholder virksomheden sig til stress, og hvilke muligheder er der for hjælp og støtte?

## Fordele

- Deltagerne bliver opmærksomme på effekten af at "geare ned".
- Deltagerne får konkrete værktøjer til hverdagen, som de kan justere til eget brug.
- Gør det legitimt i virksomheden at tale om og dele erfaringer med reaktioner på belastninger.
- Kan gøre det lettere for medarbejderen at åbne sig for sin leder eller HR ved belastningssituationer.
- Medarbejderne kan dele erfaringer og dermed inspirere hinanden.

## Pris

DKK 16.000,- ekskl. moms.