

Livsföreläsningar

Inspiration till grupp och individ

Mindfulness på arbetsplatsen

Mindfulnesssträning har en mängd positiva effekter i form av minskad stress, bättre fysiskt och mentalt välbefinnande, större glädje och tillfredsställelse, ökad förmåga att hantera tidspress etc. Listan kan göras lång. Att träna mindfulness på arbetsplatsen innebär att effektiviteten och produktiviteten ökar, samtidigt som medarbetarna känner sig mindre stressade, får ökat fokus, utvecklar sig själva och fungerar bra såväl i arbetslivet som privat.

Hur kan vi påstå det?

Det kommer ca 400 nya forskningsartiklar/år som visar på olika resultat av mindfulnesssträning. Många visar på hur hjärnan utvecklas och bland annat att arbetsminnet ökar. Vi kan också nämna att flera företag nu implementerar mindfulness som ett förhållningssätt t ex. Pacific Investment Management, Apple Computer, Yahoo, Google, Deutsche Bank. Astrazeneca Pharmaceuticals i USA erbjuder kurser i mindfulnessmeditation och finansierar numera forskning och stödprogram för mindfulnesssträning.

Mindfulnesssträning kan ge resultat i ett brett perspektiv men för att skapa resultat i en arbetsgrupp så har vi valt att fokusera på tre områden:

- Minskad stress och ökad återhämtning
- Ökad koncentrationsförmåga och fokus
- Bättre kommunikation

Hur går det till?

1. Inspirationsföreläsning 1,5 tim

En föreläsning genomförs som ger kunskap om vad mindfulness är och som ligger till grund för att skapa förståelse för mindfulness samt motivation för den egna träningen.

2. Arbetsgruppen tränar max 10 deltagare

Varje person tränar i det internetbaserade träningsprogrammet Mindfulness Grundkurs, som genomförs 2 ggr 10 min per dag. Alternativt med CD-skivan som ingår. Kursen pågår i 6 veckor. Jag handleder gruppen vid 3 tillfällen. Detta ligger lämpligen varannan vecka och pågår 1,5 tim varje gång. Mellan varje tillfälle tränar du enskilt och i grupp med uppgifter som alla känner till och har kommit överens om. Det innebär att du utvecklas både som individ och grupp.

Pris endast 9.500 kr exkl moms och träningsprogrammet Mindfulness Grundkurs (internetbaserat träningsprogram).
Pris för inspirationsföreläsningen: 5.000 kr

För mer information kontakta:

Helena Gustafsson 070-540 76 02
helena@livsforelasningar.se

Läs gärna mer på www.livsforelasningar.se



Helena är mindfulnessinstruktör (utbildad på Mindfulnesscenter av Ola Schenström som är utbildad i USA och en av Sveriges ledande experter på mindfulness).

Helena är också utbildad kognitiv beteendeterapeut (steg 1) och föreläser om mindfulness, KBT och ätstörningar. Helena driver sedan 2008 företaget Livsföreläsningar och hon har mottagning i Kungsör. Hon arbetar med enskilda klienter samt grupper.

Varmt välkommen till Livsföreläsningar, inspiration till grupp och individ!