

Mindfulness på arbetsplatsen

Hur kan vi skapa förutsättningar så att fler får full tillgång till sina resurser, en god hälsa och ett ökat välbefinnande?

Genom mindfulnessträning kan vi skapa förutsättningar för våra medarbetare att stärka fokus, arbetsminne och produktivitet. Träningen ökar också förmågan till att känna glädje, empati och ökat välbefinnande.

Vid etablerad mindfulnessträning i arbetslivet visar forskning positiva effekter på:

- Förbättrad koncentration
- Ökad kreativitet
- Ökad motivation
- Förbättrade relationer
- Ökad empatisk förmåga
- Förbättrad balans arbete och privatliv.

Hur går det till?

1. Inspirationsföreläsning

En föreläsning genomförs som ger kunskap om vad mindfulness är och vad träning i mindfulness kan ge för effekter vid stress och för återhämtning. Åhörarna får prova på mindfulnessövningar och får med sig verktyg för ett mer hållbart arbetsliv.

2. Gruppträffar

En mindfulnessinstruktör träffar gruppen ett antal gånger beroende på kursupplägg som anpassas efter önskemål och behov. Instruktören leder deltagarna framåt med hjälp av teori, formell träning och vardagsövningar.

3. Egen träning

Med stöd av handledare genomför deltagarna egen träning mellan träffarna med hjälp av våra internetbaserade träningsprogram.

Priser enligt offert



För mer information kontakta:

Ann-Louise Åkerberg
Harmony & Health by AnLo

☎ 0733-978676

✉ anlo@harmonyandhealth.se

Hemsida: www.harmonyandhealth.se



Ann-Louise Åkerberg ingår i Nätverket av mindfulnessinstruktörer i Mindfulnesscenter AB och är utbildad av Dr Ola Schenström.



Dr Ola Schenström, grundare och ägare av MFC

*Ola är läkare sedan mer än 35 år och specialist i allmänmedicin. Han är en av Sveriges ledande experter på mindfulness, utbildad i USA av bland andra professor emeritus Jon Kabat-Zinn som också skrivit förordet till Olas bok *Mindfulness i vardagen*.*

