

Meditation & Mindfulness: – Fordi du ikke er en Duracell kanin



Vi har ikke uanede ressourcer i dagligdagen, men er det ikke ofte det vi tror eller hører? Gennem meditation og de forskningsbaserede teknikker i Mindfulness, lærer du at blive mere nærværende, træffe bedre beslutninger, samt skabe ro og fokus midt i en omskiftelig hverdag. Meditation er ikke farligt – det er evidensbaserede teknikker, der støtter dig i at passe på dig selv.

Formål

At blive bedre kollegaer, der ikke brænder ud og som tør sige til og fra.
At kunne holde hovedet roligt og følelserne stabile når det hele går stærkt og klæde medarbejderne på til ikke at lade sig slå ud af forandringer og mange indtryk. At lære en evidensbaseret teknik til at tanke ny energi, mærke egne og professionelle grænser, samt skabe mere nærvær og bedre kommunikation i samarbejdet.

Indhold

I en blanding af teori og konkrete øvelser lærer du hvorfor meditation virker, om hvad forskningen kan fortælle om hvordan det forandrer hjernen og opbygger din psykiske robusthed.

Du vil lære at (gen)finde dine egne ressourcer, forstå hvordan du undgår spildtid med bekymringer og negativitet, samt indarbejder erfaring med at lytte, være opmærksom, bevidst tilstede og at kunne skille væsentligt fra uvæsentligt.

Udbytte

- Du lærer at tæmme tankerne
- Du bliver gladere og mere rolig
- Mentalt overskud og styrket evne til at håndtere mange bolde
- Bedre kunne stoppe op og bryde gamle mønstre
- Forbedret evne til at rumme og håndtere stress-situationer

Praktisk

Varighed 60-90 minutter

AV: projektor, lyd, flipover

For virksomheder & institutioner, afdelinger og personalegrupper

Novo Nordisk siger

“Martin er god til at få publikum med sig og være engageret. Han fortæller på en interessant måde og det er super at han tager aktive øvelser med i sit materiale. Han har også en behagelig og rolig stemme, når han guider en åndedræts- eller meditationsøvelse og formår at give sit budskab videre på en inspirerende måde.”

Executive PA-group