

# Mindfulness kursus for ledere

## Kursusinfo

### Få praktiske værktøjer til mindful ledelse

Med dette kursus får du en introduktion til mindful ledelse og nogle praktiske værktøjer, så du kan gå i gang med det samme. Er du parat til en udviklingsrejse, der kan forandre dit lederskab og dit liv?

Mindfulness er eminent til forebyggelse og behandling af stress. Dette er et vigtigt aspekt af mindful ledelse, fordi du som leder har ansvaret for at passe på dig selv og din organisation. Dertil kommer, at mindfulness byder på et væld af muligheder for personlig udvikling. Således kan du styrke dit lederskab på en lang række områder:

- Selvindsigt og en dybere forståelse for egne muligheder og begrænsninger
- Harmoni og ro i sindet
- Fokus og klarhed i tanke og beslutningstagen
- Kontrol over egne tanker, følelser og handlinger
- Øget kreativitet
- Nærvær og empati
- Modstandskraft mod stress

Efter dette kursus vil du have en grundlæggende viden om mindfulness, hvordan metoden virker og hvilke fordele, den kan give dig som leder. Desuden vil du have kendskab til forskellige mindfulness-teknikker og være i stand til at arbejde videre med disse på egen hånd. Endelig vil du have inspiration til, hvordan du kan implementere mindfulness på din egen arbejdsplads.

Ønsker I et kursus for hele jeres ledergruppe? Så kontakt os gerne.

## Varighed, tid og pris

Kurset varer 1 dag. Undervisningen foregår fra kl. 08.00-15.00.

Prisen er kr. 2.250,- inkl. moms.

Fuld forplejning samt kursusmateriale er indeholdt i prisen.

## Undervisningssted

Aalborg Handelsskole, Kursusafdelingen

Langagervej 16

9220 Aalborg Øst

### ► Kontakt

Tina Nørgaard

9133 3309

tinn@ah.dk

### ► Kursuspris

**Kursuspris inkl. moms,  
forplejning og bog om  
emnet**

DKK 2.250,00

### ► Tilmelding

