

# Mindfulness på arbejdspladsen

## Kursusinfo

### Få grundlæggende viden om mindfulness

Med dette kursus får du en introduktion til mindfulness i en arbejdsmæssig kontekst og nogle praktiske værktøjer, så du kan gå i gang med det samme. Er du parat til en personlig udviklingsrejse, der kan styrke dig både som leder/medarbejder og som menneske?

Mindfulness er eminent til forebyggelse og behandling af stress. Dette er vigtigt for os alle, fordi vi skal passe på os selv i en stressfyldt arbejdskultur. Dertil kommer, at mindfulness byder på et væld af muligheder for personlig udvikling. Således kan mindfulness styrke dig som leder/medarbejder 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/medarbejder. 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 bidrage til at indføre mindfulness på din egen arbejdsplads.

### 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

Louise Krarup Andersen

91333341

lka@ah.dk

#### > Kursuspris

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

DKK 2.250,00

#### > Tilmelding

