



NÅ DIN LYCKOPLATS

MED MINDFULNESS

EN ÅTTA VECKORS KURS MED
NINFEA LEDARUTVECKLING


NINFEA
LEDARUTVECKLING

FÅ UT MER AV LIVET

VARFÖR?

En sammanställning av över 50 000 forskningsrapporter* visar att mindfulness och psykologisk flexibilitet är det nutida människor mår bäst av att praktisera i den volatila värld vi lever i. Med mindfulness får vi ett nytt förhållningssätt till det som sker och en acceptans kring att allt är precis som det ska vara. Lugnet som uppstår när vi slutar kämpa, visar oss vägen till vår Lyckoplats, där livet är precis så som vi vill ha det.

VAD?

Mindfulnesskursen, innehåller en kombination av digitalt inspelade lektioner med teoretisk kunskap och praktiska övningar, inspelade guide övningar för daglig träning i mindfulness och nya övningar varje vecka för att integrera mindfulness i livet.

HUR?

Mindfulness handlar i grund och botten om att bli medvetet närvarande i varje stund. Under kursen använder vi olika tekniker för att träna upp vårt fokus och vår medvetenhet om oss själva, om andra och om vår omgivning.

FÖRDELAR

- ✓ Ökad glädje, välbefinnande och balans i livet
- ✓ Minskad stress och oro
- ✓ Ett nytt förhållningssätt till dig själv och livet
- ✓ Ökad tillit, tålamod och tacksamhet
- ✓ Mindre dömande
- ✓ Ökad närvaro i nuet, förmåga att släppa taget om det som hänt och om oro för framtiden



INVESTERING

2 500 KRONOR

PER DELTAGARE

Mindfulness/Proaktiv stresshantering/Medvetandeutveckling

OM PROGRAMMET



Introduktion:

Du får göra självskattning som kommer upprepas efter slutförd kurs för att synliggöra effekten och förändringen.

Vecka 1:

Du får din första lektion om vad mindfulness är. Du får också en övning för att öka medvetenheten i vardagen och en mindfulnessövning som kallas kroppsscanning för daglig träning.

Vecka 2:

Veckans övning handlar om att vara mer medveten i utvalda vardagssituationer. Därtill får du en ny mindfulnessövning för din dagliga träning.

Vecka 3:

Den här veckans lektion handlar om medveten närvaro i relation med andra. I övningen får du observera dig själv möten med andra och så får du en andningsmeditation.

Vecka 4:

Övningen och mindfulnesssträningen den här veckan handlar om att få bättre koll på sina tankar.

Vecka 5:

Lektionen handlar om medvetenhet kring hur vi är och vill vara, där vi tittar på de nio mindfulnessattityderna. Veckans övning och träning handlar om att se vad som skapar stress kontra lugn.

Vecka 6:

Veckans övning handlar om att ta mikropauser och mindfulnesssträningen utforskar inre och yttre fokus.

Vecka 7:

Nu har vi kommit fram till en lektion som handlar om medveten uppmärksamhet. I övningen och träningen den här veckan är det tystnad som är temat. Att uppleva sig själv när det är helt tyst.

Vecka 8:

Den är dags att göra självskattningen igen för att synliggöra vilken förändring din träning har fört med sig. Övningen blir att skriva en påminnelse till dig själv och mindfulnesssträningen är meditationer med anknytning till naturen