

dinindrestyrke.dk

udvikling via mental træning og kropsbevidsthed

Kursus i Mindfulness nærværstræning

Deltag på kurset "Nærværstræning med Mindfulness" og lær hvordan du møder arbejdspress og stress med en stærk indre stilhed - en tilstedeværelse indeni dig selv - som "smitter af" i dine nære relationer og overfor dine kolleger. Det er enkle værktøjer som skaber evnen til indre ro; du får mere energi og overblik i hverdagen.

Indhold

1. Træne mental bevidsthed

Du får kompetencer til at forstå hvordan du dagligt genskaber den bedste balance mellem dine mentale og fysiske ressourcer. Du lærer at observere hvad der sker i kroppen, når man har travlt og når man slapper af. Du lærer teknikker, så du hurtigt bliver i stand til at genskabe din indre ro, selv om det er hektisk rundt dig. Det øger dit personlige handleberedskab på jobbet og derhjemme. Det kræver ingen forkundskaber.

2. Lære effektive afstresningsøvelser

Afstresningsværktøjer – effektive teknikker som udvikler egne stress-kompetencer. Ligesom vi har et handleberedskab, når noget skal nås, så har vi også et afslapningsberedskab til restitution. Det gør dig bedre i stand til at kontrollere dit eget energiniveau og bruge pauser som restitution i hverdagen. Du lærer hvordan du træner den bedste balance mellem "being" og "doing".

Er dette noget for dig?

Kurset er for dig, der ønsker at få personlige værktøjer til at styrke evnen til positivt fokus og nærvær i en tid præget af forandringer og krydspres.

Tid: 4 aftener à 2 timer kl. 18.30 – 20.30, den 25.1, 1.2, 8.2 og 22.2.2011.

Pris: Kr. 2.260 inklusive CD. Prisen er eksklusiv moms for virksomheder og betales inden kursusstart.

Sted: Pure Movement, Holte Midtpunkt, 2.sal, elevator til 2.sal. til v. for legetøjsforretningen