



# Corporate based mindfulness training

**Kursusforløb for virksomheder, der ønsker at skabe bedre resultater via mindfulness.**

## Formål

Dette kursusforløb har til formål dels at give et grundlæggende kendskab til, hvordan mindfulness praktiseres, men især at lære deltagerne, hvordan teknikkerne fra mindfulness kan anvendes specifikt i forhold til konkrete performance mål i organisationen.

Der vil således gennem hele forløbet være fokus på, hvordan de forskellige metoder og teknikker konkret kan bruges i hverdagen til at optimere den generelle performance.

## Form

4 kursusdage a 2 timer per gang. Alle deltagere får udleveret en cd med guidede meditationer, der kan bruges til at træne mellem kursusdagene, og efter kurset er afsluttet.

Hovedparten af kurset er oplevelsesorienteret, hvilket vil sige, at deltagerne lærer de forskellige metoder og teknikker at kende ved at udføre dem selv.

Kursusdagene fastlægges med 10-14 dages mellemrum, så deltagerne har mulighed for at træne teknikkerne mellem kursusdagene og dele erfaringer og få feedback på, hvordan de har virket.

Undervisningen veksler mellem input/inspiration fra certificeret coach og mindfulnessstræner Lisbeth Fruensgaard, fælles dialog samt guidede meditationer og mindfulness-øvelser, der relaterer specifikt til jeres arbejdsdag.

## Indhold

### Dag 1: Væk dine sanser og dit nærvær

Hvad er mindfulness? Gennemgang af dokumenterede effekter på krop og sind samt introduktion til grundprincipper og de 3 overordnede træningsdiscipliner. Du lærer at slå automatpiloten fra og skærpe sanserne, hvilket bl.a. hjælper dig med at **træffe bedre beslutninger** og **gøre tingene rigtigt første gang**, fordi du har nærværet med dig.

## Dag 2: Styrk dit fokus og din koncentration

Lær hvordan du undgår at ryge ud i tanker, der stjæler din koncentration og dit fokus fra det, der er vigtigt. Find ud af, hvordan bruger dit åndedræt til at fastholde fokus og være fuldt tilstede i det, du er i gang med, og oplev hvordan denne teknik gør dig **langt mere effektiv og produktiv i løbet af arbejdsdagen.**

## Dag 3: Skab værdifulde relationer

Med mindfulness kan du træne din følelsesmæssige intelligens, dvs. din evne til at håndtere såvel dine egne som andres følelser på en konstruktiv måde. Lær hvordan du med enkle teknikker kan bevare roen og den gode tone uanset, hvad du møder af modstand fra dine relationer. Find også ud af, hvordan du ved hjælp af den følelsesmæssige intelligens generelt kan skabe **mere værdifulde relationer og dermed også bedre resultater** på arbejdspladsen.

## Dag 4: Nå dine mål med de rette prioriteringer

Lær hvordan du ved hjælp af mindfulness sikrer, at du hver eneste dag foretager de **prioriteringer, der bringer dig og din arbejdsplads i mål.** Men en daglig personlig mindfulness-praksis gør du hjernen klar og skarp, hvilket giver dig det overblik, der skal til, for at du bruger din tid rigtigt. Oplev hvordan du med en daglig praksis opbygger en indre styrke, der gør dig i stand til effektivt at håndtere både stress samt små og store forandringer i arbejdsdagen.

**Pris i alt inkl. cd'er og lydfiler for op til 20 deltagere:**

35.000 kr. + moms og kørsel

**Ring og hør mere på 20652966 eller skriv på [lf@lisbethfruensgaard.dk](mailto:lf@lisbethfruensgaard.dk)**

*"Jeg er den type, der mange gange er på vej til næste opgave og derved glemmer at bevare fokus på det, jeg er ved! Altså være tilstede i nuet! Og jeg tænkte at mindfulness kunne være et værdifuldt værktøj, som jeg også gerne ville præsentere for mine medarbejdere. Jeg tog derfor kontakt til Lisbeth, og hun har til fulde leveret det hun skulle. De to teams, som deltog, består af meget forskellige personalegrupper, og der var meget positive tilbagemeldinger fra alle. Jeg vil derfor give Lisbeth de varmeste anbefalinger."*

**Carsten Holm, leder af DSB Fremføring**