



Vil du i gang med
mindfulness med det
samme?

Hent gratis MindCoach app
i Appstore og GooglePlay



Kursus: 8-ugers MBSR- mindfulness kursus med beviselig effekt

Få mere overblik, bedre koncentration, gå fra zapperhjerne til
fokus, få bedre søvn og lær at arbejde systematisk med
arbejdsglæde


CHRISTENSEN
Coaching & Mindfulness

STRESSHÅNDBLING - PERSONLIG UDVIKLING - TRIVSEL

Indhold i kurset

MBSR betyder Mindfulness-Baseret-Stress-Reduktion, og kurset har en beviselig effekt på stress. Men du behøver ikke være stresset for at deltage, måske vil du bare have mere nærvær og værktøjer til at have trivsel - også i travle perioder?

Kurset forløber over 8 gange a 2½ timer. Du får viden og teknikker til at fastholde og bringe dig selv i trivsel. Der veksles mellem teoretiske indlæg og øvelser.

Overordnet set arbejdes der med konkrete trivselsværktøjer til brug i din hverdag samt åndedræt og mentaltræningsøvelser med positive ændringer i hjernen til følge.

Der undervises og trænes blandt andet i stresshåndtering, i tanke- og adfærdsmønstre og ændring af disse, i kommunikation og samarbejde, nærværøvelser og lette yogaøvelser. Der udleveres lydfiler og materialer. Der forventes hjemmearbejde, ca. 30 min. hver dag.

Læs mere her: <http://www.c-c-m.dk/kurser-og-foredrag/aktuelle-kurser>

Udbytte

Efter kurset vil der være lavet strukturelle ændringer i din hjerne¹. Du får:

- Mere ro, bedre trivsel og rolig søvn.
- Bedre koncentration og mere ro i pressede situationer.
- Værktøjer til at bringe dig selv i ro i løbet af arbejdsdagen.
- Mental adræthed som gør, at du trives trods højt tempo.
- Du får værktøjer til samarbejde og kommunikation.

¹ Metoden har udgangspunkt i evidensbaserede metoder. Metoden har en beviselig effekt på stress, angst og tungsind.



Praktiske informationer

Du skal bruge ca. 30 min./dag, 6 dage om ugen på øvelser i løbet af kursusperioden på de 8 uger.

Pris: 3.700 kr. (rabataftale). 3.500 kr. for fuldtidsstuderende. Der pålægges moms ved virksomhedsbetalte kurser.

Øvrige praktiske informationer: Der udleveres et kompendium på 60 sider samt lydfiler. Mindfulnessøvelserne kræver ikke forhåndskendskab.

Første kursusgang: Onsdag d. 2/3-2022 17.00.

Sted: Kursuslokalerne på Tranåsvej 14 i Sæby.

Mødegange: 8 af 2,5 timer på følgende datoer: Onsdage kl. 17.00 – 19.30: 2/3, 9/3, 16/3, 23/3, 30/3, 6/4, 20/4, 27/4. Heldagsundervisning i fordybelse søndag d. 24/4 fra kl. 9-15 på inkl. frokost, kaffe og te.

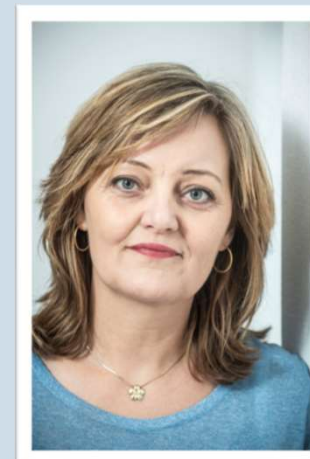
Der er gratis intro til kurset onsdag den 2/2 kl. 17.00 - 18.15. Deltagelse er uforpligtende. Tilmelding via hjemmesiden.

Om underviseren

Tina Christensen fra Christensen Coaching & Mindfulness er ingeniør, udviklingskonsulent, mastercoach og uddannet i trivsel og stressreduktion (MBSR-mindfulness) på masterniveau fra Aarhus Universitet.

Hun afholder kurser i trivsel og medarbejderudvikling på virksomheder. Hun arbejder med udgangspunkt i evidens og forskning.

Læs mere her: www.c-c-m.dk



MBSR-titlen er beskyttet og må kun anvendes af lærere uddannet under overlæge i psykiatri Lone Fjorbak (AU). Det er din garanti for kvalitet.

Spørgsmål? Kontakt Tina på mobil 42 70 80 50 eller tinahenriette@c-c-m.dk

Tidligere deltagere er: skolelærere, administrativt personale, projektledere, plejepersonale, indkøbere.

Se videoer med udtalelser om kurset her: <http://www.c-c-m.dk/info-priser/private>