



Mindfulness i personalutveckling

Den här informationen vänder sig till dig som arbetar med personalfrågor i företag och organisationer. Vi vill ge dig ytterligare ett verktyg/ en utbildning som hjälper medarbetarna och ledarna i er verksamhet att **må bättre, utveckla sig själva och fungera bra såväl i arbetslivet som privat.**

Vid förändringsprocesser och högt arbetstryck: Träning i Mindfulness ökar förmågan att fokusera och att hantera den tidspress och de höga krav som ofta ställs i arbetslivet. Man blir lugn och stabil även vid svåra påfrestningar, exempelvis i förändringsprocesser. Uppmärksamheten och förmågan att lyssna ökar. Likaså lär man sig att vara öppen för andra åsikter än sina egna.

Ökad självmedvetenhet: Mindfulness leder också till ökad självmedvetenhet. Hur väl man känner sig själv avgör hur man bemöter människor och hanterar situationer. Med god självkännedom blir man mer konsekvent och rak, vilket är en stor fördel i all kommunikation på arbetsplatsen.

Vid rehabilitering: Mindfulness kan också användas vid rehabilitering till exempel vid stresstillstånd, utmattning, kronisk värk och sömnproblem. Mindfulness hjälper bland annat individen att se på sig själv och sin situation på ett annat sätt än det vanemässiga samt komma i kontakt med sina resurser och utveckla dem.

Skapa värdegrund och minska konflikter: På arbetsplatsen kan du använda metoden för att skapa gemensam värdegrund vilket leder till mindre konflikter och ökad förståelse för olikheter.

Hur går det till?

Individuell träning sker med det internetbaserade träningsprogrammet "Mindfulness Grund"
Varje person tränar mellan 8-12 veckor.

Programmet är självinstruerande men det är lättare att fullfölja sin träning med stöd.

Stöd för träningen kan vara:

1. Inspirationsföreläsning
2. En handledare som träffar en grupp 6 ggr under utbildningsperioden
3. Telefon, internet och mailcoaching under utbildningsperioden till var och en

Ni kan utbilda egna instruktörer eller handledare på företaget som kan hjälpa ledarna och medarbetarna med sin träning alternativt så genomför vi handledningen/coachingen.

Pris för Mindfulness Grund: 595 kronor inkl moms/person
Övriga priser enligt offert

För mer information kontakta:

Jenny B Wiberg

Tel: 070-534 1212

info@harnu.se

www.harnu.se

Jenny B Wiberg ingår i Nätverket av mindfulnessinstruktörer i Mindfulnesscenter AB och är utbildad av Dr Ola Schenström. Ola är läkare sedan 35 år och specialist i allmänmedicin och en av Sveriges ledande experter på mindfulness. Han är utbildad i USA av bland andra professor emeritus Jon Kabat-Zinn som också skrivit förordet till Olas bok Mindfulness i vardagen



MINDFULNESSCENTER.SE



Dr Ola Schenström