Resiliens - Mental Robusthed - 2

Intensivt kursus for det private erhvervsliv og den offentlige sektor

Baggrund for kurset

De senere års forskningsresultater, og deraf målte effekter af en decideret Mindfulness indsats og dennes positive indvirken på såvel det professionelle som personlige liv, skaber øget interesse for også at integrere mindfulnessfærdigheder og teknikker i erhvervslivet. *Resiliens,* forstået som øget grad af mental robusthed, bliver et mere og mere nødvendigt krav til ansatte i det moderne arbejdsliv, og mindfulness viser sig at være en særdeles effektivt metode og middel til denne udvikling, eksempelvis med sine stress- forebyggende og reducerende muligheder.

Der er allerede et væld af studier der dokumenterer at mindfulness, forstået som dét at fokusere opmærksomheden og derved træne og opøve det bevidste nærvær, har gavnlige effekter i erhvervslivet. Det være sig effekter som øget koncentrationsevne, mental fleksibilitet og klarhed, øget beslutningsevne og performance. Samtidig minimeres negative mentale mønstre og stress, der kan være massiv hindring for samarbejdsevne, kommunikationsevne, relationskompetence, kreativitet og innovation.

At optimere fokuseringsevnen og opmærksomhedskvaliteten gennem mindfulnesstræning, skaber endvidere de nødvendige forudsætninger for udvikling af empati og dermed øget mulighed for en inkluderende og rummelig holdning til sig selv og andre. Dette gør en stor forskel i udviklingen af såvel personlig integritet, som ledelsesmæssig troværdighed og autenticitet.

Målgruppe

Resiliens - Mental Robusthed - 2 er et intensivt træningsforløb, der henvender sig til to målgrupper indenfor erhvervslivet og den offentlige sektor:

-Medarbejdere der oplever en presset hverdag med høje krav om kvalitet, effektivitet, service og personlig performance. Medarbejdere i en hverdag med høj grad af uforudsigelighed, forstyrrelser og høj hyppighed af skiftende kontaktrelationer - eks.vis krævende kunder etc.

-Medarbejdere der har flow og rytme i deres arbejdsliv og fungerer godt i jobbet, men som ønsker at kunne udnytte deres mentale kapacitet og følelsesmæssige intelligens endnu bedre, og dermed optimere og udfolde deres fulde potentiale.

Ramme: Aftales altid individuelt efter ønsker og behov. Kurset kan eksempelvis afvikles over 4 dage eller 8 uger á 2 1/2 time ugentligt. Op til ca. 20 deltagere.

Sted: MindfulnessCenterets lokaler, Helsingørsgade 30 i Hillerød, I virksomheden, eller efter nærmere aftale.

Forudsætninger: Ingen udover interesse, nysgerrighed, lyst.

Indhold/form: Kombination af teoretisk stof, meditationsøvelser, instruktion og udvekslinger.

Færdigheder: Meditative øvelser, kognitiv træning og bevidsthed, læren om sindet og dets grundvaner, mindfulnessprincipper, inkluderende metode og mindfulnessindstilling m.m.

Pris: Afhængig af den samlede 'volumen' af den konkrete opgave. Pris pr. kursus, ved 'et enkelt stk'. er kr. 48.000.- plus moms.

Center For Mindfulness & Livs-Ledelse udbyder også et basis forløb til erhvervslivet - Resiliens - Mental Robusthed - 1 Dette forløb strækker sig i regelen over 4 uger á 2 ugentlige timer. Det er et grundlæggende mindfulness kursus, der også giver målbare resultater, men i sagens natur mindre intensivt og udbytterigt. Dette er ligeledes specielt tilpasset erhvervslivet og den offentlige sektor.

Hvis ovenstående er interessant for din/jeres virksomhed, eller har du spørgsmål, særlige ønsker eller behov, kan du rette henvendelse til Allan Ulrich Thomsen på mail: info@mindfulnesscenteret.dk

Det er vigtigt at understrege, at forløbet ikke giver deltagerne kompetencer til efterfølgende at undervise andre (eks.vis kollegaer) i mindfulness. Dette kræver længere tids intensiv træning og Efteruddannelse i eks. vis vores uddannelsestilbud: 'Mindfulness Baseret Inkluderende Metode', for sidenhen at blive 'Mindfulness-formidler', eller 'Mindful leder'. Dette udbydes også af MindfulnessCenteret og kan tilrettelægges ud fra den enkelte virksomheds ønsker og behov.

Referencer fra DI (Dansk Industri) - kunde i 2013:

"Vi har i DI oplevet at Mindfulnesscenteret har grebet mindfulnesstræningen for vores virksomhed, meget professionelt an, med godt blik for vores forretning og vores medarbejdertyper. Allan arbejder med mindfulness ud fra et godt fagligt fundament og han går ikke på kompromis med sine undervisningsprincipper."
Mette Wistoft, HR konsulent i DI

"Takket være Allans mindfulnesskursus er jeg blevet bedre til at lytte til min krops signaler. De forskellige øvelser har givet mig mere overskud i hverdagen og hjulpet mig til at bevare roen selv i pressede perioder. Det har været en stor fordel for mig både privat og ift. mit arbejde".
Gry Klitmose Holm, konsulent i DI

Allan Ulrich Thomsen