

Mindfulness

Kan du genkende oplevelsen af, at alting går lidt for hurtigt? Og ville du ønske, at du i højere grad kunne opleve en ro, så du hvilede i nu'et og kunne fokusere på det - til større gavn for både dig selv og dine kolleger? Så kom med på Mindfulness 1 kurset.

Indhold

På kurset beskæftiger vi os med:

- Introduktion til meditation og mindfulness
- Dine oprigtige behov og værdier
- Strategier til nedbringelse af stress på arbejdspladsen
- Visualisering som inspiration til at sætte mål for arbejdslivet

Brugbarhed

Kurset højner din forståelse og kompetence således, at du vil kunne:

- Anvende meditation til at nedbringe stress
- Opbygge din modstandskraft i pressede situationer
- Inspirere til, hvordan du med kolleger og ledelse kan skabe bedre arbejdspladser.

DATO

08.02.2027 10:00 - 12.02.2027 13:00
Uge 6

STED

Konventum
Erling Jensens Vej 1
3000 Helsingør

KOMMENDE FRIST

25.12.2026 10:00

KURSUSBEVIS

Ja

UNDERVISER

Gabriella Nagy
gabriella@nagy.dk