



MINDFULNESS

– mere nærvær, mindre stress

Går det hele tit stærkt, og skal du holde mange bolde i luften? Kører du indimellem på autopilot og mister fokus og nærvær - så er mindfulness noget for dig. Mindfulness kan hjælpe dig på arbejdet og i fritiden, det er en metode der styrker din evne til at være i nu'et og som kan give ro og overblik – også i pressede situationer. Et oplevelsesorienteret kursus hvor du lærer, hvad mindfulness er, og hvad metoden kan bruges til. Via øvelserne bliver du bedre til at fokusere og koncentrere dig samt styrke evnen til at prioritere. Mindfulnessstræning hjælper dig også til at forebygge og håndtere stress. På kurset får du værktøjer du kan bruge med det samme i hverdagen.

MÅLGRUPPE

Alle der ønsker mere nærvær, glæde og indre ro i hverdagen og som vil forebygge stress og lære at meditere.

UDBYTTE

- Du lærer at meditere
- Du lærer at være til stede i nu'et
- Du styrker din koncentrationsevne
- Du bliver bedre til at træffe beslutninger
- Du får større indre ro
- Du får konkrete værktøjer til stressforebyggelse og håndtering
- Du får nemme øvelser du selv kan lave

FORM

Kurset varer 2 x 1 dag med 3 uger imellem, hvor du skal afsætte tid til meditation og øvelser. Kurset veksler mellem oplæg, meditation, øvelser og diskussion og bygger på de anerkendte og veldokumenterede programmer "Mindfulness Based Stress Reduction" og "Mindfulness Based Cognitive Therapy".

UNDERVISER

Pernille Rasmussen, autoriseret psykolog, har fokuseret på stress i arbejdslivet individuelt og i organisatorisk sammenhæng siden 2003. Pernille har undervist i mindfulness og stresshåndtering i mange år og været medudvikler af stressbehandlingsprogrammet i forskningsprojektet Copestress på Bispebjerg Hospital, 2011. Pernille har desuden arbejdet i Hillerød Stressklinik og er forfatter til bøgerne: "Livet efter stress" og "Når arbejdet tager magten". Hun har firmaet GrowPeople. Læs evt. mere på www.growpeople.dk

"Kurset har givet værktøjer, jeg havde brug for. Og det har virket! Det skyldes både min egen indsats og Pernilles kvaliteter. Man får adgang til en guldgrube af viden, som hun formår at relatere til deltagerens virkelighed."

BENTE SLOTH, KONSULENT

"Kurset gav mig en ny måde at være og leve på. Jeg øver mig hver dag i at være mere til stede i både de små og store ting - og det hjælper. Pernille skabte et trygt miljø på sin uformelle måde. Jeg oplevede at være i meget professionelle hænder."

BIRGITTE GORMSEN, CHEFKONSULENT

TID	Søndag d. 4. marts og søndag d. 25. marts, 2012. Kl. 10-16
STED	Hauser Plads 32, 2., 1127 København K. Tæt v. Nørreport station.
PRIS	Kr. 3390,- ex. moms. Der gives 10 % rabat ved tilmelding før d. 4. februar. Prisen dækker CD med guidede meditationer, kursusafgift, kursusmateriale og lækker forplejning begge dage.
TILMELDING	Pr. e-mail: pernille@growpeople.dk . Der er et begrænset antal pladser. Tilmeldingen er bindende. Såfremt du bliver forhindret i at deltage, kan du overdrage din plads til en anden.
KONTAKT	Har du spørgsmål ring 26115021 eller mail pernille@growpeople.dk .