

# Mindfulness Utbildningsprogram i Arbetslivet

var fokuserad, bli effektivare och minska stressen

## Fortsättningsdelen **Blomstra**

### • *Stora paketet = tre delar*

Instruktioner och hjälpmedel inför 4-8 veckors utbildningsprogram i tillämpad mindfulness.

+

Föreläsning - Tillämpad mindfulness med fortsatta råd, tips och triggers i arbetslivet. I mitten av programtiden.

+

Rapport med effektanalys och slutsatser från 4 – 8 veckors tillämpad mindfulnesssträning.



80% av de som deltagit i komplett Mindfulness Utbildningsprogram anger att de kommer att fortsätta tillämpa mindfulness i arbetslivet främst i syfte att reducera stress och öka sin effektivitet.



Välkommen!

Cecilia Åkesdotter    [info@ceciliaakesdotter.se](mailto:info@ceciliaakesdotter.se)    0707 - 10 30 77

**Cecilia Åkesdotter** är civilekonom och tidigare koncerntroller. Numera verksam som en av Sveriges ledande aktörer inom mindfulnessutbildning för svenskt näringsliv och offentlig sektor. 2011 utkom hon med boken *Heartfulness*. I samarbete med svenskt näringsliv har hon vidareutvecklat ett helhetskoncept för personal, Mindfulness Utbildningsprogram i Arbetslivet.

**SECTRA**



**INSTITUTET FÖR CHEFSUTVECKLING AB**



**Karolinska  
Institutet**

**Swedbank**



Visit  
Sweden



**SAAB**

**ERICSSON**

