

Mindfulness Utbildningsprogram i Arbetslivet

var fokuserad, bli effektivare och minska stressen

Fortsättningsdelen **Blomstra**

- *Lilla paketet = en del*

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



Introduktionsföreläsning - Instruktioner i tillämpad mindfulness

Utifrån givna förutsättningar får personalen instruktioner om de olika upplevelsebaserade inlärningsmomenten som ingår i programmet.

Den personliga loggboken ger individen kontroll på den egna utvecklingen under programmet.

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 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

