

# Mindfulness Utbildningsprogram i Arbetslivet

## var fokuserad, bli effektivare och minska stressen

### Startdelen Prisma

- *Lilla paketet = en del*

Introduktionsföreläsning -  
Forskning, användning & metod  
för mindfulness i arbetslivet.



### Mindfulness i Arbetslivet – var fokuserad, bli effektivare och minska stressen

Välkommen att inspireras att arbeta och leva i nuet – och minska stressen, öka ditt fokus, bli effektivare och växa som människa! Mindfulness, medveten närvaro, gynnar både det personliga ledarskapet och skapar förutsättningar för goda relationer. När du är närvarande inger du förtroende, du kommunicerar tydligare och ger ett engagerat intryck av dig själv och din organisation. De du möter känner sig sedda, bekräftade, respekterade och delaktiga.

Mindfulness är en tillgång för hela personalstyrkan, men speciellt för ledare och chefer med personalansvar samt för medarbetare som arbetar med bemötande och professionella samtal – försäljare, handläggare, coacher m fl.

#### Ur programmet

- Mindfulness – bakgrund & användningsområden
- Metod och praktiska övningar
- Effekter och forskning
- Integrera medveten närvaro i nuet i arbetet och privat

Teori och praktiska övningar varvas med vägledning och personlig dialog.

Tonvikten ligger på de praktiska avsnitten eftersom mindfulness endast kan förstås i till fullo genom egen erfarenhet.

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**

