

Mental närvaro – kan det vara något?

Hitta arbetsglädje och effektivitet!

I vår strävan att uppfylla alla önskemål och krav på agendan, där vi ständigt är på väg till nästa aktivitet, tappar vi lätt glädjen och kreativiteten på vägen.

Det är inte aktiviteterna i sig som dränerar oss, utan det ständiga tankebruset om hur jag ska hinna, orka och räcka till som ofta tar vår energi.

En positiv vändning kommer om du tränar upp din mentala närvaro. Då ökar din förmåga att fokusera, du kan göra fler medvetna val och därmed bli mer effektiv.

Vi övar upp vår mentala närvaro med enkla mindfulnessövningar, ett sätt att komma tillbaka till nuet. Ökad mental närvaro minskar onödig stress, som skapas av alla tankar.

Istället utvecklar du en inre stabilitet, där det ryms både glädje och kreativitet. Det hjälper dig att klara vardagen med bättre balans.

Ett erbjudande till dig som chef, din arbetsgrupp eller enskilda medarbetare!

Under en inledande 1 timmes onlineföreläsning kommer vi att guida dig/er fram genom övning och teori. Vi erbjuder som fortsättning seminarier anpassade efter era behov och önskemål.



Susanne Nordell leg. fysioterapeut och mindfulnessinstruktör.

Ann Halén leg. apotekare och mindfulnessinstruktör, ledarskapscoach.

Kontaktuppgifter:

Susanne: mail: susanne@fysiosund.se, hemsida: Fysiosund.se, tele:0703191211

Ann: mail: ann@anndetag.se , hemsida: Anndetag.se, tele: 0706748737