

Kursusidé:

Mindfulness på arbejdet

Hvordan mindfulness kan understøtte et godt arbejdsmiljø og styrke fagligheden

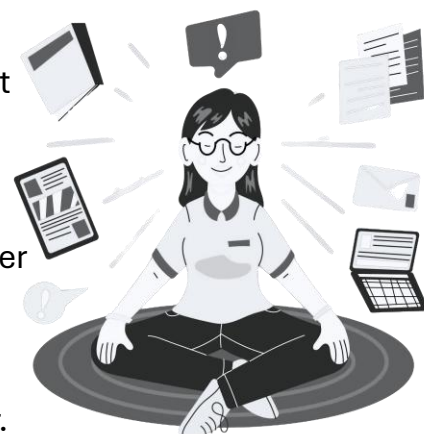
Beskrivelse:

Er jeres hverdag præget af højt arbejdspress og mange krav? Ønsker I redskaber til at skabe mere ro og bevidsthed i en travl hverdag?

Mindfulness inspireret af MBSR (Mindfulness-baseret stressreduktion) tilbyder strategier og indsigter, der kan hjælpe jer med at styrke jeres evne til at håndtere stress, få nye perspektiver på udfordringer og forbedre jeres faglige arbejde med børn og unge. Dette kursus giver jer en introduktion til mindfulness og konkrete teknikker, der kan bruges både individuelt og flere sammen. I vil få indsigt i, hvordan opmærksomhed og nærvær kan bidrage til en mere harmonisk arbejdsdag, og hvordan det kan styrke jeres evne til at møde børn og unge med forståelse og medfølelse.

Centrale emner:

- Hvad er mindfulness, og hvordan kan det bidrage positivt til jeres hverdag?
- Meditationsøvelser, der kan fremme ro og fokus.
- Opmærksomhed, perception og nærvær i arbejdet.
- Hvordan mindfulness kan hjælpe jer med at se situationer og børn/ unge – i et nyt lys.



Udbytte:

- Forhøjet opmærksomhed på det, der sker lige nu og her.
- Bevidsthed om, at tanker ikke nødvendigvis er sandheder.
- Indsigt i arbejdspress og stress kan håndteres med større ro og klarhed.
- Nye perspektiver på børns og unges adfærd, som styrker jeres faglighed.
- En praktisk forståelse af mindfulness og erfaring med meditation.

Praktisk information:

Kurset kombinerer oplæg, praktiske meditationsøvelser, gruppedrøftelser og cases fra hverdagen. Kurset kan tilpasses til jeres behov – fra en enkelt session på én time til et dagskursus eller et forløb over flere lektioner.

Kontakt:

Vil I høre mere eller tilpasse kurset til jeres behov?

Kontakt mig, så finder vi den rette løsning til jer.



Michael Harboe

Specialpædagogisk konsulent
30899837

harboe@spktrm.dk



WWW.SPKTRM.DK