

Online mindfulness kursus

Få øget fokus, overskud og balance i en travl hverdag gennem meditation og mindfulness

8 ugers online mindfulness for medarbejdere og ledere

Et stigende antal ledere og medarbejdere har allerede opdaget, hvordan meditation og mindfulness skaber større overskud og ligevægt i deres hverdag. Gå i det mentale fitnesscenter, og mærk samme overskud i din hverdag ved at tage vores online e-læringsforløb.

Forløbet varer 8 spændende uger og består bl.a. af videoinstruktioner, lydfiler, tekster, guidede meditationer og forskellige øvelser. Du kan tage e-læringsmodulerne, når og hvor du vil, så det passer bedst ind i din hverdag. Tilmeld dig allerede i dag, og få hurtig adgang til værdifuld viden og træning.

Online mindfulness kursus

Få øget fokus, overskud og balance i en travl hverdag gennem meditation og mindfulness

8 dages kursus

8 moduler

1 kursussteder

Nyhed 2.999 kr ekskl. moms

Vælg dato og lokation

12. apr - 11. jun 2021 Online modul,

[Tilmeld](#)

[Se alle datoer og steder](#)

Kurset kan holdes hos jer – [læs mere](#)

På kurset arbejder du med:

Skabe øget overskud og balance i hverdagen

Håndtere ydre og indre stress samt pres mere hensigtsmæssigt

Håndtere usikkerhed og bekymring bedre

Styrke din evne til at arbejde fokuseret og bedre håndtere distraktioner

Håndtere konflikter og skabe bedre samarbejder samt relationer

Understøtte integrationen af mindfulness i din hverdag

Hvem deltager på kurset?

Kurset er for alle – både medarbejdere og ledere – som gennem et online e-læringsforløb ønsker at lære og opleve, hvordan mindfulness og meditation skaber mere overskud og balance i en presset hverdag.

Deltagerne lærer at anvende forskellige meditations- og mindfulness-øvelser, som med det samme kan overføres til egen hverdag.

Mindfulness – vejen til overskud og balance

Oplever du, at det kan være svært at få din hverdag til at balancere? Har du alt for mange opgaver, højt arbejdspress og stor usikkerhed om fremtiden, som gør, at du har svært ved at samarbejde med andre og levere de ønskede resultater?

Et stort antal undersøgelser og forskningsresultater peger på, at mindfulness og meditation har en positiv effekt på en række områder, som kan være med til at hjælpe os i en travl og presset hverdag.

Dette e-læringsforløb kan hjælpe dig med at øge din evne til at fokusere, bevare ligevægten og overskuddet i pressede situationer og styrke din evne til at samarbejde og kommunikere. Du kan deltage hvor og hvornår, det passer dig.

Udbytte

Dit udbytte

Øget personligt overskud og overblik

Forbedret evne til at være opmærksomt til stede her og nu

Styrket evne til at fastholde dit fokus

Større balance og ligevægt i hverdagen og i pressede situationer

Styrket evne til at håndtere usikkerhed og stress

Din virksomheds udbytte

En medarbejder med større arbejdsglæde

En medarbejder som forstår at håndtere arbejdspress

En medarbejder med større personligt overskud og overblik

En medarbejder med større fokus og nærvær

Forbedret trivsel og samarbejde

Test din effektivitet

Får du mest muligt ud af dagen?

[Test dig selv](#)



Er der noget du er i tvivl om, ringer jeg dig op for personlig vejledning
René Fabricius Weichel
+45 4517 6140
rfw@mannaz.com
[Bliv ringet op](#)

Dato	Sted	Modul	Overnatning	Ledighed
7. apr 2021	Online modul,	2 Moduler	Nej	Ledige pladser



Kursusgaranti

Du kan stadig købe et kursus eller en uddannelse hos Mannaz. Vi afholder lige nu mange [virtuelle kurser](#), og når regeringen lempet forsamlingsforbuddet, vil vi igen afholde fysiske kurser.

Book trygt et kursus

Lige gyldigt hvordan Corona-krisen udvikler sig, kan du trygt regne med, at du får dit kursus. Vi aflyser ikke, men kan pga. regeringens restriktioner være nødt til at flytte kurset til en anden dato. Det kalder vi kursusgaranti.

En solid virksomhed

Vi har været her siden 1975 og har IDA (Ingeniørforeningen i Danmark) som robust ejer. Du kan regne med, at vi her – også når krisen er ovre. [LÆS MERE](#)

Prisen dækker over:

Før kurset
Udfyldelse af Selv-evaluering
Under kurset
I alt 80 lektioner
8 videointroduktioner
34 audio-/tekstlektioner
8 guidede meditationer
12 træningssessioner og øvelser
Egen mobilapp
Mulighed for at stille spørgsmål til underviserne på ugentlige online Q&A's
Efter kurset
Udfyldelse af afsluttende self assessment
Ubegrænset online adgang til e-læringsforløbet i 12 måneder

Praktisk gennemførelse

Kurset er et e-læringsforløb, som løber over 8 uger og består af en række videoinstruktioner, lydfiler, tekster, guidede meditationer og øvelser m.m. Hver uge vil et nyt modul blive tilgængeligt, hvilket du bliver informeret om via e-mail. Du kan tage modulerne, når og hvor du vil, så det passer bedst ind i din hverdag. Kort tid efter kursusmeldingen modtager du en opstartsmail, som udførligt forklarer, hvordan du logger på og tilgår e-læringsforløbet på din egen laptop, PC, tablet eller mobiltelefon.
Kurset starter med en selv-evaluering, et opstartsmodul og første uges modul. Herefter åbnes der hver 8. dag i de efterfølgende 7 uger op for et nyt modul. Det sidste modul – uge 8 – afslutter kurset, hvor du også gennemfører en afsluttende selv-evaluering.
Hver uge består af:
En indledende video som forklarer formålet med og temaet på ugens modul.



Efter den indledende video følger en række forklarende tekster, som uddyber ugens tema, med tilhørende mulighed for at høre teksterne som lyd-filer.”

Herefter følger en guidet meditation, som også vil være hele ugens gennemgående meditation.

Der afsluttes med en lektion med vejledning til ugens træning og øvelser.

Anbefalet gennemførelse!

Vi anbefaler, at du gennemfører de enkelte ugers lektioner i starten af ugen (1. eller senest 2. dag), at du afsætter 15 min. hver dag til din meditationstræning, og at du gennemfører alle øvelserne i løbet af ugerne.

Konsulenter

Claus Juel Madsen og Henrik Helweg Bonnesen

Claus og Henrik er begge undervisere og trænere i mindfulness og har gennem mange år arbejdet med ledere, medarbejdere og konsulenter i en lang række danske og internationale organisationer. De har begge et stærkt afsæt i egen meditationspraksis og er drevet af et ønske om at hjælpe andre til at skabe et større personligt overskud og balance.

Relaterede kurser

Mindfulness - få overskud og balance i arbejdslivet

På dette forløb, som både består af fysisk fremmøde, webinarer og e-læring, hjælper vi dig med at øge din evne til at fokusere, bevare ligevægten og overskuddet i pressede situationer, så du kan styrke din evne til at samarbejde og kommunikere.

10 dage 9.999 kr ekskl. moms [Læs mere](#)

Mindfulness træneruddannelse med certificering

Har du et ønske om at være med til at bringe mindfulness og meditation ud til danske virksomheder og organisationer? Og vil du understøtte ledere og medarbejdere i at håndtere hverdagens mange udfordringer med større overskud og ligevægt? Så bliv mindfulness træner på denne uddannelse.

16 dage 22.500 kr ekskl. moms [Læs mere](#)

Forebyg stress – opnå et liv i balance

Bliver du overvældet af de krav, du møder i din dagligdag? Få effektive metoder til at forebygge og håndtere stress. På kurset udarbejder du din plan for et stressfrit liv med mere glæde og overskud.

2 dage 11.900 kr ekskl. moms [Læs mere](#)

Andre muligheder

Interne kurser

Alle vores kurser kan holdes ude hos jer. Der er god økonomi i interne kurser og fælles læring skaber fællesskab i jeres firma.

Kurset holdes kun for jeres virksomhed og tilpasses jeres konkrete ønsker og behov, fx om det skal være med fysisk fremmøde eller virtuelt.

[Læs om interne kurser](#)

Engelsk er altid en mulighed

Mange af vores kurser har en version, der afholdes på [engelsk](#). Hvis det ikke er tilfældet, kan vi altid lave en afholdelse på engelsk som internt kursus ude hos jer – fysisk eller virtuelt.

Kontakt os for at høre mere om mulighederne.

[Courses in English](#)

Individuel coaching

Hvis du ønsker at arbejde målrettet med din udvikling som fx leder, projektleder eller bare din personlige udvikling, kan du supplere dit kursus eller uddannelse med coachingsessioner.

Coachingen er individuel, og vi har altid en coach med mange års praktisk erfaring inden for dit felt.

[Læs mere om coaching](#)

Om Mannaz

Hvad er en virksomheds største konkurrencemæssige fordel? Hvad er en organisations vigtigste aktiv?

Det er menneskene.

Vi leverer kurser og uddannelser samt konsulenttydelser – altid med fokus på mennesker og deres samspil i organisationer.



[Praksisnær læring](#) Ny viden har kun værdi, når den kommer i brug. [Om Mannaz](#)
[Book trygt hos os](#) Vi afholder alle kurser med forhøjet sikkerhed. [Book trygt os hos](#)
[DIEU](#) blev til Mannaz Siden 1975 har Mannaz leveret praksisnær læring. [Vores historie](#)
[Læring verden over](#) Kontorer i København, London, Malmö og Aarhus. [Global tilstedeværelse](#)
