

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.

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

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.

Prisen dækker over:

Før kurset

- Udfyldelse af selvevaluering

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 2 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 kursustilmeldingen 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.

BEMÆRK om afmelding

Ved tilmelding bekræfter du, at du afskriver dig din 14 dages fortrydelsesret. Det er nemlig ikke muligt at afbestille online kurser og e-learning, da det er digitalt indhold, der leveres umiddelbart efter tilmelding.

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.

Vidste du...?

Interne kurser

Alle vores kurser kan holdes kun for din virksomhed – enten ude i virksomheden eller virtuelt. Der er god økonomi i interne kurser, og fælles læring skaber fællesskab. Kurset tilpasses jeres konkrete ønsker og behov.

[Få mere viden](#)

Personlighedstest

Hos Mannaz tilbyder vi et hav af forskellige tests/målinger med feedbacksamtale, så du kan blive en endnu bedre version af dig selv. Du kan bl.a. vælge mellem MBTI®, Hogan, Lumina Spark, Mannaz 360° m.m.

[Læs mere](#)

Coaching

Hvis du ønsker at arbejde målrettet med din udvikling, kan du supplere dit kursus med coachingsamtaler. Coachingen er individuel, og vi har altid en coach med mange års erfaring inden for dit felt.

[Køb coaching](#)

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

Mannaz

afholdelse på engelsk som internt kursus ude hos jer – fysisk eller virtuelt.

[Se engelske kurser](#)

Om Mannaz

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

Det er menneskene.

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



[Udvikling siden 1975 Mannaz var DIEU, Danske Ingeniørers Efteruddannelse. Se vores historie](#)
[Praksisnær læring Ny viden har først værdi, når den bliver taget i brug. Læs om Mannaz](#)
[Udvikling verden over Vi har kontorer i København, London, Malmö og Aarhus. Kontakt os](#)
[Udnyt jeres potentiale Vi tilbyder også skræddersyede konsulentytelser. Se alle ydelser](#)

—