

Mindfulness

Mindfulness er en tilnærming innenfor ledelse, veiledning, pedagogikk og terapi som får stadig større anseelse ikke minst fordi det gir mentalt overskudd og lavere stressnivå. Begrepet oversettes til norsk med oppmerksomt nærvær og handler om å være oppmerksom på det som skjer og erfares.

Å finne ro er en stor utfordring for mange av oss i en travel hverdag, hvor forventninger, krav og prestasjoner både fra omgivelser og ikke minst fra oss selv er et alminnelig fenomen. Vi opplever at tida ikke strekker til og vi bruker mye av tankevirksomheten vår til å forberede og bekymre oss over fremtiden eller analysere, gruble og vurdere det som har skjedd i fortiden. Kroppen skiller ikke mellom reelt stress og tenkt stress og mye av det vi opplever som stress aktiveres av våre tanker.

I Mindfulness øver vi på å være tilstede her og nå uten å bli styrt av tanker om fortid og fremtid. Vi trener opp sinnet til å være mer tilstede og det innebærer mange fordeler. Det forebygger og reduserer stress og det frigjør kapasitet til flere kreative og bekymringsfrie tanker. Vi opplever oss mer tilfreds og det øker kvaliteten både på vår prestasjon og konsentrasjonsevne.

Studiested:

Ditt lokale studiesenter.

Studieform:

Kurset består av lokale samlinger på hver studiesenter.

8. mars fra 17.00 til 21.00

9. mars fra 10.00 til 16.00

Samt en fredagssamling til senere i vår, etter avtale med deltakere.



Pris:

Kr 2 500,-

Semesteravgift:

Kr 0,-

Prisforutsetning:

OBS, mulighet for lokale avgifter i tillegg til denne prisen.

Andre forutsetninger:

Ikke alle studiesentra tilbyr dette kurset, kontakt ditt lokale senter.

Begrenset antall deltakerplasser.

Ta med deg en god matpakke.

Søknadsfrist:

01.03.2013

Oppstartdato:

08.03.2013

Opptakskrav:

Fagansvarlig:

Elin Albrigtsen

Tlf.: 91738264

elin-alb@online.no

Leverandør:

Coach i Nord og Zwarg
Konsult