

Mindfulness i personalutveckling

Internetbaserat träningsprogram

Träning i Mindfulness ökar förmågan att fokusera och att hantera den tidspress och de höga krav som ofta ställs i arbetslivet. Man blir lugn och stabil även vid svåra påfrestningar som vid t ex förändringsprocesser. Mindfulness leder även till ökad självmedvetenhet. Med god självkänedom blir man mer konsekvent och rak, vilket är en stor fördel i all kommunikation på arbetsplatsen och med kunderna.

Mindfulness kan även användas vid rehabilitering av t ex stresstillstånd, utmattning, kronisk värk och sömnproblem. Mindfulness hjälper dig att se på dig själv och din situation på ett nytt sätt samt att komma i kontakt med dina resurser och att kunna utveckla dem.

Syfte

- ◆ Stresshantering genom återhämtningsträning 2x10 min/dag.
- ◆ Att välja intention, skriva loggbok och följa sin träning i internetprogrammet.
- ◆ Få ökad självmedvetenhet kring hur du hanterar situationer och människor.
- ◆ Förbättra din kommunikationsförmåga på arbetsplatsen och privat.
- ◆ Att införliva Mindfulness i vardagslivet på ett naturligt sätt.

Vem

För enskilda individer och medarbetare oavsett yrke eller inriktning som önskar verktyg för att må bättre, utveckla sig själva och fungera bra såväl i arbets- som privatlivet.

Hur går träningen till

Träningen sker individuellt genom det internetbaserade programmet MFC-grund som innehåller 8 steg. Ni köper ett abonnemang som räcker i 12 veckor och medarbetarna får en inloggning och kan träna själva. Träningen sker 2 gånger/dag 10 minuter varje gång.

Träna med en handledare

Det är lättare att fullfölja sin träning med hjälp av en handledare som finns som bollplank och stöd under träningsperioden och vi erbjuder även detta handledarstöd. Ett vanligt upplägg är 4-5 tillfällen, á 1 tim.

Plats

Den individuella träningen genomförs på medarbetarens arbetsplats.