

## Mindfulness og arbejde

|  |
|--|
| <i>Indledning</i>  |
| Mindfulness er måde at bruge opmærksomheden på og samtidig skabe en virksom modvægt til en række psykiske og fysiske belastninger som f.eks. stress på jobbet.   |
| <i>Mindfulness-metoden rettes imod innovation, arbejdsglæde og personlige modningsprocesser og kan medvirke til:</i> <ul style="list-style-type: none"><li>- forbedrede relationer til kolleger</li><li>- skærpet fokus på opgaver</li><li>- øget kreativitet i jobbet</li><li>- prioritering af tid og opgaver</li></ul>  |
| <i>Kursisten får på kurset redskaber til:</i> <ul style="list-style-type: none"><li>* at håndtere stressede situationer med større ro og overblik</li><li>* at kunne slappe ordentligt af, når der er lejlighed til det</li><li>* at modvirke tankemylder</li><li>* at genkende og håndtere symptomer på og eftervirkninger af stress</li><li>* at kunne bevare optimismen og det gode humør, når det brænder på</li><li>* at kunne rekreere bedre i fritiden og dermed forebygge udmattelse</li><li>* at blive bevidst om og kunne gennemføre en hensigtsmæssig livsstil i kortere eller længere perioder med større belastning end normalt</li></ul> |

### Målgruppe

Ledige med behov for øget fokus på målrettethed i arbejdslivet

### Underviser

Bjarke Skou fra AOF Nordjylland

### Tid

3 dage fra kl. 08.30 - 14.30

**Link til kurset:** <https://aof-nord.dk/mindfulness-og-arbejde.aspx>