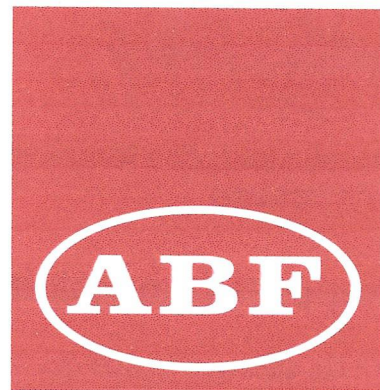


Ännu en utbildningsdag med Johanna Kagerup
för dig i yrkesverksam ålder.

Lördagen den 7 april kl. 9.00-12.00 på ABF i Örebro.



Öka lugn, fokus och välmående med MINDFULNESS

Mindfulness, medveten närvaro, innebär ett förhållningssätt och enkla knep i vardagen som hjälper dig att behålla fokus, vara mer närvarande och förändrar ditt sätt att förhålla dig till stress.

Mindfulness är den mest vetenskapligt väldokumenterade stressreduceringsmetoden som finns. Mindfulnesssträning har visat sig omforma vår hjärna så att vi bättre kan styra vårt beteende.

Ur innehållet:

- Nya stressfaktorer i samhället 2018
- Utveckla förmågan till lugn, fokus och medveten närvaro
- Beteendemönster och hjärnans belöningssystem
- Kommunikation och bemötande
- Mindfulness i hjärnan
- Mindfulness i vardagen
- Vår livsviktiga andning
- Hantera ältande, oro och rädslor
- Självkänedom
- Vad kan jag förändra i mitt liv och vad måste jag lära mig att acceptera?
- Nyckelorden inom mindfulness:
"Närvaro", "tålmod", "acceptans", "vänlighet", "glädje", "icke dömande",
"nybörjarsinne" och "släppa taget"
- Balans mellan arbete och fritid.

Denna utbildning ska inspirera och ge kunskap om vad mindfulness är, vilka effekter det ger och hur det går till.

Teori varvat med praktiska övningar och enkla knep på hur du kan få in mindfulness i ditt arbete och i din vardag. Utrymme för reflektioner och diskussioner, enskilt, i par och i grupp.

Enkelt att komma igång med övningarna på egen hand direkt efter första utbildningstillfället.

På ABF, Fredsgatan 18, Örebro
Klockan 9.00 – 12.00
Paus med fika

Skriv- och teckentolkar beställda!
Slinga finns.

Du anmäler dig till kansliet senast den 23 mars via e-post hrf-t-lan@bahnhof.se,
telefon 019-673 21 60 eller 0703 99 45 70 (sms).