

Mindfulness Utbildningsprogram i Arbetslivet

var fokuserad, bli effektivare och minska stressen

Fortsättningsdelen **Blomstra**

- *Mellanpaketet = två delar*

Instruktioner och hjälpmedel inför 4-8 veckors utbildningsprogram i tillämpad mindfulness.



+

Föreläsning - Tillämpad mindfulness
Inspiration, personlig vägledning och dialog med fokus på fortsatta råd, tips och triggers i arbetslivet. Föreläsningen genomförs i mitten av programtiden.



80% av de som deltagit i komplett Mindfulness Utbildningsprogram anger att de kommer att fortsätta tillämpa mindfulness i arbetslivet främst i syfte att reducera stress och öka sin effektivitet.



Välkommen!

Cecilia Åkesdotter info@ceciliaakesdotter.se 0707 - 10 30 77

Cecilia Åkesdotter är civilekonom och tidigare koncerntroller. Numera verksam som en av Sveriges ledande aktörer inom mindfulnessutbildning för svenskt näringsliv och offentlig sektor. 2011 utkom hon med boken *Heartfulness*. I samarbete med svenskt näringsliv har hon vidareutvecklat ett helhetskoncept för personal, Mindfulness Utbildningsprogram i Arbetslivet.

SECTRA

INSTITUTET FÖR CHEFSUTVECKLING AB

