

Mindfulness Utbildningsprogram i Arbetslivet

var fokuserad, bli effektivare och minska stressen

Startdelen Prisma

- *Stora paketet = tre delar*

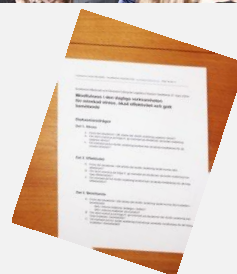
Introduktionsföreläsning -
Forskning, användning & metod
för mindfulness i arbetslivet.

+

Gruppdiskussion om hur mindfulness
kan lyfta din organisation. Denna del
genomförs i direkt anslutning till del 1.

+

Rapport och slutsatser från
gruppdiskussion redogörs muntligen
eller i skriftlig form. Genomförs inom
tre veckor efter föreläsning och
gruppdiskussion ovan.



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



**Karolinska
Institutet**

Swedbank



Visit
Sweden



ERICSSON