



Få mer gjort med mindre stress!

ANMÄLAN SENAST 24/2!

Mindfulness på jobbet – Heldag 15/3 2012

Vill du lära dig effektiva och vetenskapligt beprövade verktyg för att hantera stress och öka arbetsglädjen? På denna heldag får du grunderna i mindfulness och också veta mer om hur du kan få mer gjort – med mindre stress! Du får smakprov på vad "Mindfulness at work" innebär och ett färdigt cd-program som du kan använda för att träna mindfulness på jobbet eller hemma.

Ur kursinnehållet:

- * Upplev mindfulness
- * Mindfulness på jobbet – när, var och hur?
- * Mindfulness och ledarskap
- * Teoretisk bakgrund
- * Forskning – vad händer i hjärnan?
- * Ett enkelt träningsprogram – för dig och andra



När? Torsdagen den 15/3 2012 kl 9.30 – 15.30.

Var? Gävle Yogaskola på Norra Skeppsbron 1 i centrala Gävle.

Kursmaterial: Johan Bergstads cd-program "Dagliga droppar mindfulness" (ingår).

Lunch och fika: Ingår.

Anmälan: Bindande anmälan senast den 24/2 till

info@mindfulnessnow.se / 0225 - 230 35 eller 070 - 640 96 90.

Investering: Företag 1450 kr + moms. Privatpersoner 850 kr inkl moms.

Information: info@mindfulnessnow.se eller 0225 - 230 35 / 0702 - 640 96 90.

VÄLKOMMEN!

Johan Bergstad är leg. psykolog och utbildad mindfulnessinstruktör för ledande på området. Han har skapat träningsprogrammen "Oas", "Dagliga droppar mindfulness", "Mindfulness – Lugn och lycklig" och är författare till "Mindfulness steg för steg". Se även www.MindfulnessNow.se

Kursdeltagares kommentarer:

"Lever som han lär"

"En enastående instruktör."

"Tydlig, proffs i mindfulness/meditation"

Vid en kurs förra året fick kursledaren omdömet **7.0 av 7.0** (15 personer).

