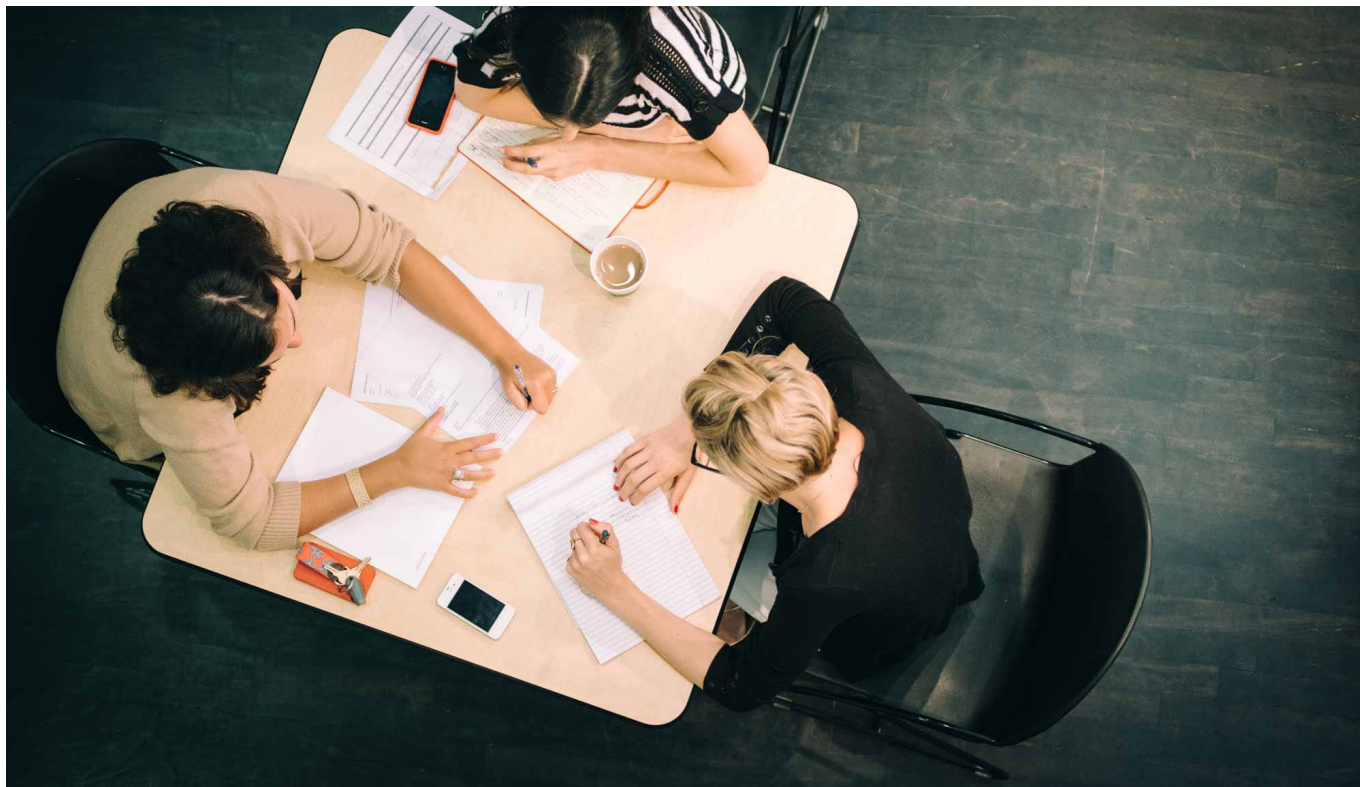




Mindfulness 2 - implementering på arbejdspladsen

Har du fået blod på tanden efter Mindfulness 1? Og ønsker du konkrete værktøjer til at igangsætte virksomhedstilpassede forløb, der kan forbedre det psykiske arbejdsmiljø?

Indhold

På kurset beskæftiger vi os med:

- Konkrete tiltag til Mindfulness på arbejdspladser
- Aktive pauser og pusterum
- Relevant teori og forståelig forskning
- Handleplaner med konkrete aktiviteter til netop dig.

Brugbarhed

DATO

06.10.2025 10:00 - 10.10.2025 13:00
Uge 41

STED

Konventum
Erling Jensens Vej 1
3000 Helsingør

KOMMENDE FRIST

06.10.2025 10:00

KURSUSBEVIS

Ja

UNDERVISER

Gabriella Nagy
gabriella@nagy.dk

Kurset højner din forståelse og kompetencer ved, at du kan:

- Inspirere og instruere dine kolleger i anvendelsen af Mindfulness
- Vise folk, at det virker ved KPI-målinger (key performance indicators)
- Tilpasse jeres trivselspolitik, så Mindfulness indgår naturligt
- Højne arbejdsglæden med dine kolleger, når I får arbejdet med teknikkerne.