

Mindfulness & Yoga på konferensen

Med Mindfulness & Yoga blir konferensen mer avstressad, lustfylld och inte minst fokuserad och effektiv. Forskning visar att Mindfulness bl.a. ger minskad stress och förbättrad förmåga att koncentrera sig, fatta beslut och prioritera.

Trenden talar sitt tydliga språk, fler och fler företag och organisationer satsar på att införa Mindfulness i ledningsgrupper och bland chefer/ledare och medarbetare.



I samarbete med Milgårdarna erbjuds Mindfulness & Yoga på konferensen med Eva-Lotta Runfors som ledare.

Eva-Lotta är utbildad mindfulness- och yogainstruktör, professionell mentorcoach och har i sin verksamhet NYTT FOKUS www.nyttfokus.se hjälpt en mängd olika företag och organisationer att implementera Mindfulness och Yoga sedan 2006 i form av workshopar, kurser och föreläsningar. Eva-Lotta har även 20 års erfarenhet inom IT-branschen.

Workshop i Mindfulness & Yoga (1 timme-halvdag)

Mindfulness- och yogaövningar med eller utan klädombyte varvas med inspirationsföreläsning och reflekterande övningar. Fokus i workshopen är att den är upplevelsebaserad. På så sätt blir det en skön paus från tankearbete, prestation och eventuell stress. Innehållet i workshopen hänger samman med hur man kan få ett bättre självledarskap som kan ses som grunden i ledarskapet.

Ni får med övningarna hjälp att släppa på spänningar i nacke, axlar, rygg, minska på upplevelser av stress samt öka den mentala närvaron. Det ingår även verktyg för att bättre hantera stress och hålla fokus i en ofta kravfylld vardag med många to-do's. T.ex. hur man kan ta en paus på jobbet och hur man kan effektivisera ett möte med hjälp av Mindfulness.

Ofta avslutas workshopen med övningen 'Mindfulness in Motion', som en slags glädje- och energikick.

Upplägget skräddarsys helt till kundens behov och önskemål, pris lämnas i offert.