

Forøg arbejdsglæde og forebyg stress i virksomheden

... med Story-Based Mindfulness Training (SBMT)

Mindfulness handler om at opdyrke evnen til at være mere til stede i nuet og reagere passende på oplevelser og udfordringer. Det styrker vores evne til at finde ro og gør os bedre i stand til at håndtere stress. Derfor vælger flere og flere virksomheder at introducere deres medarbejdere for mindfulness: det **øger trivslen** og **forbedrer arbejdsmiljøet**. Og det er der **god økonomi** i på sigt!



Hvad er et SBMT kursus ...

Et SBMT-kursus er baseret på grundlæggende principper i mindfulness med **Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)** som fundament og **storytelling** som perspektiverende værktøj. Deraf betegnelsen SBMT – Story-Based Mindfulness Training.

Kurset er fortrinsvis praktisk orienteret, så deltagerne bliver i stand til at integrere mindfulness i deres hverdag. De vil i løbet af kurset gøre sig erfaringer med forskellige øvelser og værktøjer inden for mindfulness, og forløbet støtter dem i at etablere en praksis, der passer til den enkelte. De får også indblik i, hvad mindfulness er, og hvordan denne praksis virker på vores krop og sind.

Hvordan foregår det ...

Kurset forløber over **8 uger med 1,5-2 timers ugentlig undervisning med 6-12 deltagere** alt efter ønske og behov. Det afholdes i jeres egne lokaler, så deltagerne ikke skal tage ekstra tid ud af kalenderen til transport. Tidspunkt på dagen aftales nærmere.

Hvem møder I på kurset ...



Jeg hedder Anne Lindhard og er certificeret mindfulness-instruktør afsæt i MBSR, certificeret Integrative Coach og Story Coach med +250 timers coachingerfaring. Jeg har arbejdet med ledelse, kommunikation og marketing/salg i Vestas, IBM og Mærsk Data. Nu har jeg mit eget firma, Storymind, hvor jeg underviser og formidler med afsæt i mindfulness, coaching og storytelling.

Hvad kræver det af jer ...

Som virksomhed skal I (udover at give medarbejderne mulighed for at afsætte tid til at deltage og til at praktisere øvelser) blot kunne stille et passende lokale til rådighed – fx et mødelokale – hvor der er mulighed for at lave gulvplads og skiftende opstilling af stole.

Kontakt mig for en nærmere samtale om, hvad I har brug for i dit firma!