

Mindfulness i ledarskapet

-Individuell coaching-

I dagens moderna ledarskap behövs insikter för hur jag dels tar hand om mig själv och dels öppnar upp och skapar förståelse/insikt kring vad mina medarbetare behöver. I mitt ledarskap behöver jag verktyg för att kunna fokusera och förstå vad som är viktigt just här och nu. Med mindfulness får du hjälp att:

- Möta förändringar utan onödig stress
- Bevara och fylla på kraft och energi för att hantera vardagens stress och krav.
- Få tillgång till dina kreativa krafter och skapa förnyelse i vardagen.
- Öka din trovärdighet och ditt förtroende
- Stärka din integritet och vara förankrad
- Frigöra din intuition
- Bli en bättre beslutsfattare
- Kommunicera med dina medarbetare med tydlighet och lyssna på deras behov
- Minska grunden för konflikter

Coachingen utgår från träningsprogrammet Här&Nu, eller Mindfulness Grund (internetbaserat). En central del av utbildningen är ledarnas egen träning.

Exempel ur innehållet:

Coachingen varvas med egen träning, teorier och erfarenhetsutbyten.

Coachkontrakt – överenskommelse arbetssätt

Öppenhet och dialog

Insikter och erfarenheter

Mindfulness´ verkningsmekanismer

Forskning – var står den idag

Vad händer i hjärnan vid träning?

Att träna mindfulness

- Alla grundövningarna i mindfulness praktiseras

- Hinder för träning går igenom

Meditationer, sittande, gående, stående

Intention, Uppmärksamhet och Attityd.

Hur kan jag integrera mindfulness i mitt ledarskap?

Personlig utveckling - Vi delar erfarenheter.

Planering för fortsatt träning.

Omfattning – 10 coachtillfällen under 5-7 månader

Uppstartsträff	2 timmar
Coachtillfällen 8 st	1,5 timme
Avslutningsträff	2 timmar

Egen träning mellan tillfällena genomförs och följs upp med hjälp av övningsbok eller internetverktyget. Dialog sker över tiden med uppföljningssamtal via telefon och internet .

Pris

Per Coachtillfälle 2 000 kronor

Tillkommer kostnad för träningsprogram 375-595 kr/person

Ev resekostnader tillkommer

Praktiska upplysningar

Plats överenskommes i dialog.

Kunden har rätt att avbryta coachingen när som helst under avtalstiden.

Sagt om mindfulness i ledarskapet

I projektet Hälsofrämjande ledarskap och arbetsplatser kan vi av utvärderingen från Umeå Universitet utläsa att ledarna minskade sin stress, sov bättre, ökade sin förmåga att lyssna och blev bättre på att prioritera.

För mer information kontakta:

Ola Schenström 070-6085048

ola@mindfulnesscenter.se

Susanne Sahlén Nyberg, 070-38 88 207

susanne@mindfulnesscenter.se

Anmäl dig till:

anmalan@mindfulnesscenter.se



Dr Ola Schenström

Ola är läkare sedan 37 år och specialist i allmänmedicin och en av Sveriges ledande experter på mindfulness. Är utbildad i USA av bland andra professor emeritus Jon Kabat-Zinn som också skrivit förordet till Olas bok Mindfulness i vardagen.