



MINDFULNESSCENTER.SE

## Mindfulness på arbetsplatsen

(Online i klassrummet 3 träffar)

Mindfulnesscenter vill erbjuda dig som är instruktör en påbyggnadsutbildning riktat till dig som vill kunna arbeta med mindfulness på arbetsplatser. Vi får redan idag flera förfrågningar från olika arbetsplatser och vi ser ett ökande behov av instruktörer som kan genomföra mindfulness på arbetsplatser runt om i landet.

Utbildningens innehåll:

Meditation

Presentation/Erfarenhetsutbyte

Våra erfarenheter hittills

Offerter och diskussionsunderlag

Att genomföra förstudier

Att motivera och handleda

Våra internetbaserade träningsprogram

Fastställa arbetsrelaterade situationer

Vilket program ska jag välja

Handledarmanualen

Hur kan vi jobba tillsammans

Fokuset i utbildningen ligger på att:

- Handleda medarbetare och ledare i mindfulness (utifrån våra olika e-kurser och manualer).
- Jobba med de olika delarna i konceptet som bland annat handledarmanualer, förstudiemall och offertmall.
- Ge tips för hur du kan marknadsföra dig med hjälp av konceptet "Mindfulness på arbetsplatsen".

Pris

2 450 kronor exkl 25% moms

I kursen ingår: Kursmaterial (Internetbaserat träningsprogram, handledarmanual, exempel på förstudie samt offertmallar)

Kursledare - Åsa Nelson

*Åsa är utbildad till mindfulnessinstruktör steg 1 och Steg 2 hos Mindfulnesscenter. Genom sitt uppdrag på Mindfulnesscenter arbetar Åsa bland annat som föreläsare och instruktör ute på arbetsplatser, allt ifrån småföretag till större globala företag, enligt det koncept som du får med dig under den här utbildningen. Åsa har också tidigare erfarenhet av att driva eget företag.*

Praktiska upplysningar

hemsidan/instruktörsutbildningar/påbyggnadsutbildningar

Genomförs i virtuella klassrummet 3 träffar á 2 tim/träff

För mer information kontakta:

Åsa Nelson [asa@mindfulnesscenter.se](mailto:asa@mindfulnesscenter.se)

Anmälan till:

[jenny@mindfulnesscenter.se](mailto:jenny@mindfulnesscenter.se)



*Mindfulnesscenter AB är ett av landets ledande företag när det gäller utbildningar i mindfulness. Företaget ägs av Dr Ola Schenström. Ola är läkare sedan 35 år och specialist i allmänmedicin och en av Sveriges ledande experter på mindfulness. Han är utbildad i USA av bland andra professor emeritus Jon Kabat-Zinn som också skrivit förordet till Olas bok Mindfulness i vardagen*