

Mindfulness för ledare

TID

6 kvällar i 3 timmar

PRIS, LOGI, TID OCH PLATS

Se www.gallofsta.se/utbildning

Mindfulness för ledare är en utbildning som ger dig ett helhetsperspektiv på hur du med hjälp av mindfulness kan utveckla ditt inre ledarskap för att bättre leda dig själv och andra.

Mindfulness har visat sig vara en mycket effektiv teknik för att hantera stress och press i många livssituationer. Att vara chef och ledare i dagens höga förändringstakt innebär att du ofta utsätts för krav och förväntningar som utmanar dina förmågor både ur ett mänskligt och ett ledarskapsperspektiv.

Med träning lär du dig att minska stress, bli mer uppmärksam och att fokusera på det som är väsentligt. Du utvecklar också din förmåga att sova bättre och att bättre hantera förändringar, såväl personliga som organisatoriska - dessutom visar forskning att hjärnans centrum för arbetsminne och inlärning växer.

Mindfulness för ledare är en utbildning på kvällstid i workshopformat som fokuserar på mindfulness ur ett ledarskapsperspektiv. Målet att du ska lära dig övningar och tekniker som hjälper dig att ta medveten och aktiv kontroll över ditt ledarskap, och därmed göra klokare val och hantera både yttre och inre förväntningar och krav på ett bättre sätt.

Passar som
internutbildning



Målgrupp

Chefer, ledare och alla som vill utveckla sitt självledarskap och skapa välfungerande relationer.

Utbildningens omfattning

Utbildningen är indelad i sex tretimmars workshops som genomförs i centrala Stockholm på kvällstid. Vi grundar oss i Mindfulness enligt Jon Kabat-Zin, forskning i neuroledarskap samt i Maria Gonzalez bok "Mindfulness för ledare". Boken ingår i kursmaterialet som hjälp till att fördjupa din träning och förståelse, och du kommer även få träningsuppgifter mellan varje workshop för bästa effekt.



Läs mer om innehåll
och hur du bokar.

Så här anmäler du dig

Du kan boka utbildningen på vår webb, skicka ett mejl eller kontakta oss på telefon. Du kan även chatta direkt via hemsidan med vår utbildningssamordnare om du har några frågor.

- » gallofst.se
- » utbildning@gallofst.se
- » 08-581 795 02

Kontakta oss**Gällöfsta Perlan Ledarskap**

196 92 Kungsängen
Tel 08-581 795 02
Fax 08-581 795 60
utbildning@gallofst.se

www.gallofst.se

För
alla som vill
utveckla sitt själv-
ledarskap och skapa
välfungerande
relationer.

Ur innehållet:**WORKSHOP 1 - VARA NÄRVARANDE**

Introduktion till mindfulness - vad det är, hur man gör, och framför allt varför det är nödvändigt att vara närvarande i sitt liv och på jobbet, i samspelet med andra.

WORKSHOP 2 - ATT BEVARA LUGNET

Med mindfulness kan du träna dig att hålla dig lugn även i stressiga, utmanande och konfliktfyllda situationer. Med ett ökat lugn får du tillgång till att se fler perspektiv på situationen, samt till din egen inre visdom. På så sätt kan du hantera situationer bättre och skapa mer harmoniska relationer.

WORKSHOP 3 - VARA FOKUSERAD

Informationsöverflödet i vardagen pockar på din uppmärksamhet åt olika håll hela tiden. Du blir – eller låter dig bli – ständigt avbruten. Med mindfulness kan du öva din hjärna att hålla fokus. Forskning visar att när vi multitaskar så blir vi i själva verket mer ineffektiva och har svårt att få saker gjorda.

WORKSHOP 4 - VARA KLARSYNT – GÖRA MEDVETNA VAL

När vi har vår autopilot påkopplad – vilket vi ofta har stora delar av dagen, så missar vi ibland att se vad som verkligen händer, på möten, hos andra personer som vi möter och i oss själva. En grundläggande strävan i mindfulness är att inte döma - att se bortom färdiga föreställningar och tolkningar, för att kunna göra mer klarsynta och medvetna val.

WORKSHOP 5 - VARA EMPATISK OCH MEDKÄNNANDE

Medkänsla skapar en grund för tillitsfulla relationer och för att vara medkännande med andra måste du ha medkännande med dig själv. Genom att finnas där, stötta och hjälpa utan ta över ansvaret eller kontrollera utkomsten av situationen, frigörs andras potential. Hjärnforskningen visar att när du visar dig själv och andra medkänsla så ökar ditt eget välbefinnande, du får egen belöning samtidigt som du är medkännande mot andra.

WORKSHOP 6 - VARA POSITIV

Hjärnan har en naturlig tendens att fokusera på problem och hot. Det kan vara en utmaning att vända sitt fokus från problemorientering till att se och uppskatta det som fungerar och se nya möjligheter i det som är, och det som kan ändras och utvecklas.