

# Mindfulness för ledare

## TID

6 workshops, 3 timmar vardera

## PRIS, LOGI, TID OCH PLATS

Se [www.gallofsta.se/utbildning](http://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 i workshop-format 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 dig själv och 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. Vi grundar oss i Mindfulness enligt Jon Kabat-Zin, forskning i neuro-ledarskap samt i Maria Gonzalez bok "Mindfulness för ledare". Boken ingår i kursmaterialet som hjälper 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](http://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 OCH BALANSERAD – 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 och träning i mindfulness är att inte döma - att se bortom färdiga föreställningar och tolkningar. På så vis och genom att träna sig i sinnesbalans och inre jämvikt så kan du välja hur du vill agera och svara an i olika yttre situationer.

**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. När du är positiv utstrålar du en energi som inspirerar andra och du har en positiv inverkan på dem du är i kontakt med varje dag. Du är det föredöme du vill vara som ledare.