

## Åbent kursus: Mindfulness træning - for travle chefer

**Mindfulness træning - for travle chefer** er et intensivt træningsforløb for dig, som er leder og som ønsker at tage skridtet fra at være en god leder til at være en ekstraordinært god leder. Gennem **Mindfulness træning - for travle chefer** udbygger du din ledertræning med en ekstra dimension ved at tilegne dig en praksis med Mindfulness og meditation. Mindfulness træningen øger din ledelseskvalitet gennem udvikling af 4 personlige styrkeområder:

- Fokuseret opmærksomhed
- Mental klarhed
- Robusthed overfor stress
- Kreativitet

Som leder vil du hurtigt opleve effekten af træningen i form af bedre koncentrationsevne og større mentalt overskud. Den skærpede evne til at koncentrere dig og ignorere distraktioner vil øge din personlige effektivitet. Højere grad af mental klarhed stiller dig bedre i forhold til prioritering og beslutningstagning. Du vil opleve en øget evne til at være nærværende i kommunikation med medarbejdere, og det vil understøtte din opnåelse af resultater. Du vil håndtere komplekse situationer med mere nærvær, autencitet og fleksibilitet. Din evne til at gear ned og slappe af i fritiden styrkes, og det skaber bedre balance, trivsel og glæde både privat og på jobbet.

**Mindfulness træning - for travle chefer** er bygget op som et intensivt og krævende træningsforløb, der målrettet opøver et sæt af personlige styrkeområder, der giver dig en upgrade af din personlige basis for at anvende hele dit repertoire af ledelsesfaglige redskaber. Kurset er en vigtig inspiration til dig som leder i forhold til, hvordan du opretholder en høj ydelse på den lange bane og samtidig holder balancen i både arbejdsliv, privatliv og i forhold til din sundhedstilstand.

**Mindleads** ambition er at være et afgørende skridt på din vej mod et lederskab i eliteklassen.

## Indhold

Træning i forskellige former for meditation spiller en central rolle i kurset. Med basis i nyere psykologisk og neurologisk forskning, og med erfaring fra arbejde med ledelsesudvikling og det erhvervspsykologiske felt, har Mindlead udviklet en tilgang til mindfulness træning, som er specielt tilpasset lederens udfordringer.

Kurset indeholder teori om mindfulness og meditation, og der bliver præsenteret forskningsresultater om effekterne af mindfulness. Der vil være en stilhedsdag undervejs, et såkaldt "silent retreat", og yoga vil indgå som en tilgang til nærværstræning. Vi går på opdagelse i, hvordan meditation kan skabe en ny platform for kreativitet.

Vi arbejder med 7 mindfulness værdier og ser på, hvilken rolle de kan spille både i den individuelle praksis og i omgangen med andre mennesker. Værdierne trækker uundgåeligt et etisk aspekt ind, og vi perspektiverer til ledelsesmæssig og organisatorisk sammenhæng.

Du kommer hjem fra kurset med viden, erfaring og redskaber, som sætter dig i stand til at have en selvstændig mindfulness praksis i din hverdag. I det omfang du måtte ønske det, er der også basis for at deltage i et netværk med andre ledere, der har interesse for mindfulness. Mindlead vil arrangere opfølgende træning individuelt og i grupper i det omfang, det ønskes.

## Form

Kursusforløbet består af 2 + 2 + 1 dage, hvor 2-dages modulerne afholdes som internat på kursuscentret Bymose Hegn ved Helsingør i Nordsjælland. Endvidere indeholder forløbet 3 individuelle coachingsessioner hver på 1½ time rettet mod at forankre praksis og relatere den til din individuelle situation som leder.

## Datoer

Se hjemmeside.

## Pris

Samlet pris for kursus, coaching, ophold og materialer er kr. 33.000,- eks. moms.

## Tilmelding

Send mail til [info@mindlead.dk](mailto:info@mindlead.dk) for tilmelding.

Ring gerne for yderligere information og afklaring af spørgsmål til Paul Gandil, tlf.: 2161 3005 eller Paw Robert Risager, tlf.: 5190 8108