



Mentalt Overskud og Energi

De bedste beslutninger kræver overblik og klarhed i hovedet.

Det bedste samarbejde opstår, når man har overskud til at vise empati og lytte. Den største effektivitet er betinget af, at vi kan koncentrere os om opgaven og er i stand til at drage omsorg for os selv – især når vi er pressede.

Vi mennesker fungerer bedst, når hele vores system fungerer optimalt – når vi har et fysisk, socialt, mentalt og følelsesmæssigt stabilt fundament. Noget af dét, der kan dræne os allermost, er, når vi ikke kan styre hjernens tankemylder og de følelser, det udløser, fx bekymring, utilstrækkelighed, frustration, tristhed mv.

Oplæg og kursus på din arbejdsplads

Nu er det muligt at gennemføre et kursus på arbejdspladsen, hvor deltagerne lærer at:

- Give hjernen – vores vigtigste arbejdsredskab – en pause
- Finde ro i en travl hverdag
- Forbedre sin egen energistyring
- Finde klarhed i hovedet, når der skal træffes beslutninger
- Bevare kontrollen og kontakten til sig selv



Kurset er baseret på HeartMath® forskning, hvor vi udnytter positive erfaringer til at opnå indre balance.

Resultatet er bedre koncentrationsevne, overblik og i det hele taget et større mentalt overskud. For arbejdspladsen har dét betydning for bl.a. problemløsning, samarbejde og kreativitet.

”Kurset har givet os et redskab til at finde roen i stressede situationer. Jeg er blevet mere opmærksom på mig selv i forskellige situationer og på, hvad der giver energi, og hvad der dræner mig for energi. Jeg synes hele kurset / forløbet har været godt” Dorthe Seeberg, Indehaver af RealMæglerne Seeberg ApS, 2017

VEND ➔

MindMatter v. Krestina Buus Jeppesen

Certificeret stressrådgiver fra Matzau Erhvervspsykologer

Ellegårdvej 36, Sønderborg

T: 2064 5197 | Krestina@mindmatter.dk | www.MindMatter.dk



Målgruppe og indsats

Kurset henvender sig til alle medarbejdere, der ønsker at opnå ovenstående, og som føler sig relativt velfungerende i en travl hverdag.

Kurset er ikke en stressbehandling. Det er en forebyggende og udviklende indsats på samme måde, som fitness og fysisk træning er det for kroppen.

Der er desværre heller ikke tale om en universal "kur" til at undgå stress på arbejdspladsen. (Det kan det blive, hvis der sideløbende sættes ind i fht ledelse og arbejdsmiljø).

Til gengæld er det en effektiv individuel indsats, der forstærkes, når flere fra arbejdspladsen er sammen om den.

"Før i en svær situation har jeg helt klart stresset mig selv. Nu ser jeg det hele mere åbent og ovenfra.

Jeg vil anbefale kurset til andre. Man vil kunne finde sig selv og finde den indre ro. Lære at trække vejret og tænke én tanke ad gangen. Krestina er kanon til at formidle budskabet."

Deltager, virksomhedskursus i
Lachenmeier ApS 2018

Forløb

Kurset løber over 8 uger, fordi det tager 6-12 uger at danne nye neurale netværk i hjernen.

Session 1: Introduktion med oplæg omkring resiliens og energistyring.
Individuel refleksionsøvelse omkring, hvad der giver og dræner energi.
Introduktion til mentale teknikker, der styrker ens mentale robusthed.

Session 2-8: Guidet meditation og træning af mentale teknikker.
Kort fælles refleksion over implementering i hverdagen.
Den mentale afspænding giver ro og klarhed her og nu, og deltagerne vil kunne mærke effekten resten af dagen. De mentale teknikker består af øvelser, som vi træner sammen så de kan øves hjemme 1-2 minutter ad gangen efterfølgende. Teknikkerne er til gavn resten af livet.

Sådan foregår det

- 4-20 deltagere pr. hold
- Første session á 1½ time herefter 7 sessioner á 30 min.
- Kurset finder sted på arbejdspladsen
- Vi sidder på stole eller gulvet i et stille lokale
- Der er fuld diskretion og ingen behov for at dele private oplevelser, tanker eller følelser.

MindMatter v. Krestina Buus Jeppesen

Certificeret stressrådgiver og HearMath coach

Ellegårdvej 36, Sønderborg

T: 2064 5197 | Krestina@mindmatter.dk | www.MindMatter.dk