

Tietoisuustaidot - Mindfulness voimavarana työssä

HALUATKO LISÄTÄ LÄSNÄOLOA JA LUOVUUTTA TYÖPAIKALLASI JA OPPIA KESKITTYYNEEN JA STRESSITTÖMÄN TAVAN SUHTAUTUA ONGELMIIN?

Mindfulness eli tietoisuustaidot pohjautuu hyväksyvän tietoisien läsnäolon harjoituksiin ja on tutkitusti erittäin tehokas mm. stressinhallinnassa, keskittymiskyvyn lisäämisessä, ahdistuksen ja masentuneisuuden lievittäjänä sekä fyysisen terveyden edistämisessä.

Mindfulness/tietoisuustaidot-koulutuksessa osallistujat oppivat mm.

*tekemään vaikeissakin tilanteissa tietoisia ratkaisuja
suhtautumaan ongelmiin uudella, luovalla tavalla
keinoja lisätä stressinsietokykyään
olemaan läsnä tässä hetkessä
pysähtymään ja rentoutumaan*

Koulutuksen sisältö

- Mielen ja kehon yhteys ja vaikutus hyvinvointiimme
- Automaatio-ohjauksesta ja tekemisen mielentilasta läsnäolemisen mielentilaan
- Hyväksyvä tietoinen läsnäolo
- Tietoinen läsnäolo arjessa
- Helppoja päivittäiseen elämään sovellettavia läsnäolo- ja keskittymisharjoituksia
- Tietoisien läsnäolon harjoituksia -vihkonen, jonka avulla harjoitteita on helppo tehdä päivän mittaan

Kurssitiedot

Kurssin kesto: 1,5 – 2,5 tuntia/kerta, joko 1-4 kerran työpajana tai kurssina 8 kertaa . 8 viikon kurssi noudattaa tutkittua Mindfulness based stress reduction/cognitive therapy -menetelmää.

Ryhmän koko: 4 –20 henkilöä

Koulutuspaikka: sopimuksen mukaan. Työpajan voi toteuttaa neuvotteluhuoneessa tai auditoriossa. Pidemmillä kursseilla liikuntatila tms. johon saa alustat lattialle.

Kysy myös suurelle ryhmälle suunnattua koulutusta, yksityisvalmennusta tai räätälöityjä kursseja!

Lisää tietoa mindfulness-menetelmästä ks. www.joogaterapia.fi

Pyydä tarjous info@joogaterapia.fi.



Mindfulness-kouluttaja Riitta Lusenius on koulutukseltaan oikeustieteen maisteri, valtiotieteiden lisensiaatti ja jooga- ja meditaatio-opettaja. Hänellä on laaja kokemus yrityksen johto- ja kehittämistehtävistä sekä henkilöstön kehittämisestä. Hän on opiskellut ja kouluttanut mm. tietoisuustaitoja, idän ja lännen traditioita yhdistäviä terapioiden sekä länsimaista menetelmää tietoisuustaidoista ryhmille, yksilöille ja yrityksille.