

Tilleggskurs i Helhjertet kommunikasjon

Vi tilbyr også frittstående to dagers kurs i Helhjertet kommunikasjon, eller 1 ½ dag som en integrert del av treningsprogrammet Mindfulness på jobben.

Vårt kurs i Helhjertet kommunikasjon er inspirert av det beste fra ikkevoldskommunikasjon, empatisk kommunikasjon og anerkjennende kommunikasjon, samt coaching-prinsipper og dialog.

Selve fundamentet for Helhjertet kommunikasjon er mindfulness og ferdigheter i selv å kunne velge å være fullt og helt til stede i samtaler med kunder, kolleger og medarbeidere.

Les mer om Helhjertet kommunikasjon på www.geirhagberg.no

Om kurslederne



Elsa Grimsmo

Oppmerksomhetstrener og coach

Etter 12 år i helsesektoren og 19 år som markedssjef i Stena Line Norge valgte jeg å sette fokus på det som virkelig opptar meg, nemlig mennesket og de muligheter vi alle har i oss selv. For egen del tok jeg imot et godt råd for flere år siden og startet med mindfulness, oppmerksomhetstrening, som etterhvert resulterte i instruktørutdannelse. Ved bevisst tilstedeværelse begynte min egen utviklingsreise og som coach er min glede å hjelpe den enkelte til selv å bli kjent med mer av seg selv og sitt ubegrensede potensial av muligheter.

Mobil: **90 60 06 62**
E-post: elsa@presenza.no
www.presenza.no



Geir Harald Hagberg

Kursholder, formidler og inspirator

Jeg er utdannet siviløkonom og har jobbet i over 10 år som organisasjonskonsulent, lederutvikler, kursholder og coach. Jeg har tilleggsutdannelse i pedagogikk, gestalt, coaching og flere utdanninger innen transformasjon og holistisk bevissthet. Min egen reise har gitt meg erfaringer og lærdom som jeg nå deler gjennom bevisstgjøring og trening i mindfulness, helhjertet kommunikasjon og lederskap fra hjertet. Å erindre hvem vi ER, og leve vårt sanne JEG, er det autentiske lederskap handler om. Og det hele starter med vårt oppmerksomme nærvær.

Mobil: **92 44 44 56**
E-post: geir.harald@hagberg.no
www.geirhagberg.no

Mindfulness på jobben

Et treningsprogram i oppmerksomt nærvær som gir bedre flyt i hverdagen og øker bedriftens ressurser uten å ansette fler

- Forbedre ditt fokus og oppnå bedre kvalitet på det du foretar deg
- Vær mer til stede i din kommunikasjon og dine relasjoner
- Oppnå mer med mindre stress og få bedre helse
- Få dypere selvinnsikt og økt evne til å håndtere endringer

Et treningsprogram levert av Geir Harald Hagberg og Elsa Grimsmo

Verden skriver dagsorden

Vi lever i en tid med store krav til omstillingsevne. En ytre endring krever alltid en indre tilpasning – og du kan bare endre det du er oppmerksom på. Derfor er ferdigheter i mindfulness blitt en viktig suksessfaktor.

Hva er mindfulness?

Mindfulness er ønsket og bevisst tilstedeværelse med oppmerksomhet på det som foregår inni deg og rundt deg her og nå, uten å dømme det du er oppmerksom på. Det hjelper oss til å forholde oss til endringer i omgivelsene på en effektiv og konstruktiv måte. En slik måte å møte livets utfordringer på gir større ro, balanse og glede, og fører til lavere stress, bedre helse og økt yteevne.

Gammel tradisjon med ny dokumentasjon

Mindfulness er en 2500 år gammel praksis som ble hentet fra buddhismen til den vestlige verden på 60-tallet av søkende unge hippier. Nå er den gamle meditasjonsteknikken uten både hippier, mantra og religiøse og mystiske spor. Effekten av mindfulness er i de senere årene blitt grundig dokumentert gjennom vestlige forskningsstudier.

Alle må trene for å bli gode

Hensikten med treningsprogrammet *Mindfulness på jobben* er å oppøve en naturlig og tilstedeværende praksis som du kan bruke på jobb og alle andre arenaer i livet. Med konkrete metoder, og øvelse over åtte uker vil du forbedre ditt fokus, få dypere selvinnsikt og økt mentalt overskudd.

Introduksjon – 3 timer

På denne samlingen snakker vi om hva mindfulness faktisk er, litt om bakgrunnen og hvordan vi skal trene på det i dette programmet. Ved hjelp av enkle øvelser får du umiddelbar erfaring med din naturlige tilstand her og nå. Vi belyser hvorfor det er viktig med mindfulness på jobben og hva du oppnår med det. Vi vil også vise hva nyere forskning sier om mindfulness, stressreduksjon og helse.

UKE 1

Tema: Fokus og konsentrasjon

UKE 2

Tema: Stress og stressmestring

UKE 3

Tema: Kommunikasjon og relasjoner

UKE 4

Tema: Oppmerksomhet i møter

UKE 5

Tema: Arbeidseffektivitet og energi i hverdagen

UKE 6

Tema: Kreativitet og skaperkraft

UKE 7

Tema: Bevisste valg og humør

UKE 8

Tema: Tillit og kunsten å gi slipp

Programoversikt

Introduksjonsseminar (3 timer)

- + Treningsprogram over åtte uker med ukentlige gruppesamlinger á 90 minutter.
- + Egentrening mellom gruppesamlingene.

Fast program på gruppesamlinger

Innlogging i grupper

Hvor er du nå og hva tar du med deg inn i gruppen?

Deling i grupper

Med fokus på: Hvordan har egentreningen gått og er det noe du lurer på nå?

Spørsmål og svar i plenum

Vi tar opp spørsmål som kom opp i gruppene

Teori med fokus på dagens tema

Øvelser

Vi øver på mindfulness og går gjennom treningsprogram for kommende uke

