

Mindfulness i omställningsarbetet

Förändringar och omställningar i samhället och på arbetsplatser berör oss alla – hitta ditt sätt att hantera vardagens stress!

Välkommen till en introduktionsdag i mindfulness. Ett effektivt verktyg att hjälpa sig själv och andra att hantera stress i vardagen, att sova bättre, bli mer harmonisk, öka livskvaliteten, medvetenhet och förmåga att möta förändringar i vår omvärld. Detta är några av de positiva effekter som mindfulnesssträning kan ge.



Föreläsare är Dr Ola Schenström, Mindfulnesscenter AB

Ola är läkare sedan 35 år, specialist i allmänmedicin och en av Sveriges ledande experter på mindfulness. Är utbildad i USA av bl. a. professor Jon Krabat-Zinn, som också skrivit förorden till Olas bok "Mindfulness i vardagen". Ola har varit projektledare för "Hälsöfrämjande ledarskap och arbetsplatser i Norrbottens läns landsting" som fått en positiv utvärdering från Umeå Universitet. Läs mer på www.mindfulnesscenter.se

Målet med dagen

Dagen varvas med teori och praktiska mindfulnessövningar som ger en god grund för att komma igång med egen träning. Du som är nyfiken och vill veta mer får en bild av vad mindfulness innebär.

Innehåll

- Samhället nu och då
- Lite om stressfysiologi
- Hinder för att tänka fritt (kognitiva filter)
- Mindfulness verkningsmekanismer
- Forskning – var står den i dag?
- Vad händer i hjärnan vid träning
- Att träna mindfulness
 - alla grundövningar i mindfulness praktiseras
 - genomgång av hinder för träning
- Användning inom olika områden diskuteras såsom ledarutveckling, personalvård, hälso- och sjukvård, skola och universitet, omsorg och privatliv

Tid & plats

Kl. 09.00 – 15.00
26 januari. Galejan 1 och 2, Arken, Örnsköldsvik
27 januari. Samlingssalen, Sjukhuset, Sollefteå
28 januari. Aulan, Länssjukhuset, Sundsvall

Kostnad

950 kr per person, exkl. moms. Lunch och fm-/em fika ingår.

Anmälan

Skickas via e-post till: anmalan.kompetenscentrum@lvn.se
Ange "Mindfulness" och "Ort", där ni önskar delta samt namn, e-post, telefon, företag och fakturaadress. Sista anmälningsdag: 14 januari.

Kontaktperson

Margareta Hägglund, Kompetenscentrum Landstinget Västernorrland.
E-post: margaretha.hagglund@lvn.se alt. telefon 0660-896 98



I samarbete mellan:

Kompetenscentrum
LÄNSHÄLSAN VÄSTERNORRLAND

Idéforum
Utbildning