

Mindfulness på arbetsplatsen!

- öka effektiviteten, minska stressen och stärk relationerna!



Hur har ni det i din verksamhet? Upplever personalen stress? Skulle ni vilja höja er effektivitet? Kommunicera bättre med era kunder och med varandra? Öka försäljningen och lönsamheten?

Mindfulness på arbetsplatsen syftar till att skapa ökad framgång i arbetslivet - både i näringslivet och i offentlig verksamhet. Utbildningen vänder sig till ledningsgrupper, chefer, arbetsteam, hela personalstyrkan och kundgrupper. Ni skiftar perspektiv och skapar nya möjligheter genom att ta del av vetenskapligt baserad kunskap och effektiva verktyg under led-

ning av Anna Agrell, civilingenjör, mindfulnessinstruktör och coach.

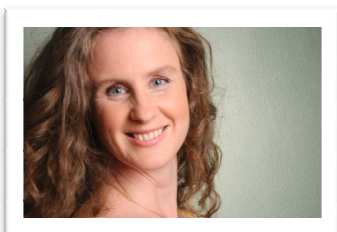
1. Inspirationsseminarium
(1-3 timmar, obegränsat antal)
Grundläggande kunskaper i medveten närvaro presenterat på ett inspirerande sätt för personalen eller vid ett kundevent. Användningsområde, effekter, vetenskaplig forskning varvas med praktiska verktyg att använda direkt. En upplevelse som ger er nya perspektiv!

2. Verksamhetsanpassad utbildning
(varierande upplägg och antal)
Utifrån er specifika verksamhet

och behov skapar vi en utbildning inom utvalda områden, t ex effektivitet, kundbemötande och stresshantering. Tonvikten ligger på verktyg och praktiska övningar att användas i vardagen. Internetbaserat träningsprogram för varaktiga förändringar.

3. Vidareutbildning
(retreat med varierande upplägg, max antal 15)
En djupdykning i medveten närvaro ger nya insikter! Upplevelsebaserade övningar och förfinade tekniker ger er nya perspektiv för att med ett vinnande förhållningssätt möta vardagens utmaningar.

Förmågan att tillämpa Mindfulness i arbetslivet blir en av framtidens mest efterfrågade kompetenser!



Välkommen att kontakta mig för att diskutera era utbildningsbehov.

Anna Agrell, 0701 45 70 06, www.truedevelopment.se

Anna Agrell är civilingenjör, coach och Mindfulnessinstruktör, en efterfrågad och uppskattad föreläsare. Med sin pedagogiska förmåga, varma och personliga framtoning och egna erfarenheter ger hon inspiration och verktyg till vidareutveckling hos chefer och medarbetare i näringslivet och i offentlig verksamhet!