

# Medvetenhetsträning i Arbetslivet

## *fyra veckors utbildningsprogram för ledare och team*

Vill du och dina kollegor slipa effektiviteten, hitta en win-win-attityd i era interna och externa relationer och kunna hantera stress med fokus som verktyg?

Under fyra veckor har du tillsammans med dina kollegor möjlighet att tillämpa ett medvetet, närvarande och accepterande förhållningssätt i ett strukturerat kursupplägg.

I kursen ingår **tre utbildningstillfällen**.

**Mellan utbildningstillfällena** designar deltagaren vilka inlärningsmoment medvetenhetsträningen ska innehålla.

- Lyssna på övningar 10-20 minuter per dag
- Skriva minnesnoteringar – framsteg/utmaningar
- Tala med sparringpartner 10-15 minuter per vecka

### Hjälpmedel

- länkar till vägleda övningar
- loggbok
- förslag dagsschema och övningar
- inspirationsmails
- telefon- och mailsupport

### Tidigare deltagare i Cecilia Åkesdotters kurser i Medvetenhetsträning i Arbetslivet

*”Cecilia har på ett inspirerande sätt visat på möjligheten och värdet av mindfulness på arbetet, i vardagen och framförallt ’mitt i livet’. Värdet av den kunskapen är svårt att mäta men genom att klara stress, hög arbetsbelastning och samtidigt ha en fungerande vardag där man kan njuta av livet är ett bra mått.”*

**Marie Ekström Trägårdh, VD Sectra Imaging IT Solutions**

*”Jag har fått mer energi och fokus. Trots mycket stress har jag kunnat varva ner och känna kontroll.”*

*”Fokuserar mer på en sak i taget. Genomförandet mer fokuserat och kommer till avslut. Avsätter mer tid och planerar bättre.”*

*”Effektivare och mer fokuserat arbete. Prioriterar bättre.”*

*”Jag känner mig mer fokuserad på en sak i taget och mer tillmötesgående mot alla.”*

*”Kursen har fått mig mera medveten, jag har ett val i hur jag tolkar saker och hur jag möter andra människor.”*

*Minst 90% av de som deltagit i 4 v programmet anger att de kommer att fortsätta tillämpa medveten närvaro i arbetslivet främst i syfte att reducera stress, öka sin effektivitet och förbättra sina möten.*

- v 1 Tema Stresshantering**  
– upplev lugn och balans
- v 2 Tema Effektivitet**  
– var fokuserad & medveten
- v 3 Tema Bemötande**  
– nå tydlighet och empati
- v 4 Här och nu i varje stund**  
– naturligt förhållningssätt



### Kursledaren Cecilia Åkesdotter

är civilekonom, internationellt certifierad coach, författare till boken Heartfulness och en av Sveriges främsta experter inom mindfulness. Hon har mött tusentals ledare och team inom näringslivet och offentlig verksamhet i inspirations- och utbildningssammanhang.