

# Mindfulness Utbildningsprogram i Arbetslivet

## för personal inom näringsliv och offentlig verksamhet

- Arbetar du och ditt team under hög arbetsbelastning?
- Upplever personalen negativ stress?
- Skulle er mötesstruktur kunna bli effektivare?

**Mindfulness Utbildningsprogram i Arbetslivet** ger konkreta verktyg för att bättre kunna hantera vardagen utmaningar. Programmet ger flera gynnsamma effekter - bättre förmåga att hantera stress, ökad trivsel på arbetet, ökad förmåga att planera och fokusera, ökad effektivitet samt ökad förmåga att kommunicera uppmärksamt och med respekt. 80% av de som deltagit i konceptet anger att de kommer att fortsätta tillämpa mindfulness i arbetslivet främst i syfte att reducera stress och öka sin effektivitet.

### PRISMA Startdel



### BLOMSTRA Fortsättningsdel



*"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**



**Cecilia Åkesdotter** 0707 - 10 30 77 [info@ceciliaakesdotter.se](mailto:info@ceciliaakesdotter.se)

Cecilia Åkesdotter är civilekonom, internationellt certifierad coach, författare till boken Heartfulness och en av Sveriges främsta experter inom mindfulness. Tidigare verksam som concerncontroller. Hon har mött tusentals medarbetare inom näringslivet och offentlig verksamhet i inspirations- och utbildningssammanhang. I dialog med svenskt näringsliv har hon utvecklat Mindfulness Utbildningsprogram i Arbetslivet.

**SECTRA**



**INSTITUTET FÖR CHEFSUTVECKLING AB**



**Karolinska  
Institutet**

**Swedbank**



Visit  
Sweden



**SAAB**

**ERICSSON**

