



*Kär i livet AB!*

### ***Det är hälsosamt att investera i personalens hälsa***

Den psykiska ohälsan och långtidssjukskrivningarna ökar och kostnaderna för arbetsgivaren når nya rekordnivåer. Den 31:a mars 2016 trädde en ny föreskrift i kraft som innebär att arbetsgivaren är ansvarig för att åtgärda psykisk ohälsa hos de anställda (AFS 2015:4).

### ***Söker du metoder för att hantera detta?***

Tänk att få skapa hållbara förutsättningar och satsa på en kostnadseffektiv och långsiktig förändring. Något som gör skillnad i grunden.

Mindfulnesssträning har en mängd positiva effekter i form av minskad stress, bättre fysiskt och mentalt välbefinnande, större glädje och tillfredsställelse, ökad förmåga att hantera tidspress etc. Att träna mindfulness på arbetsplatsen innebär att effektiviteten och produktiviteten ökar, samtidigt som medarbetarna känner sig mindre stressade, får ökat fokus, utvecklar sig själva och fungerar bra såväl i arbetslivet som privat. Mindfulnesssträning kan leda till:

- Minskad stress
- Ökad förmåga att fokusera
- Ökad förmåga att hantera förändringar
- Ökad återhämtning
- Bättre kommunikation med kollegor och kunder
- Minskade sjuktal
- Förbättrad arbetsmiljö
- Ökad kreativitet
- Förbättrad känslomässig balans
- Ökad livskvalitet

Det kommer ca 400 nya forskningsartiklar/år rörande resultat av mindfulnesssträning.

### ***Inspirationsföreläsning***

För att förstå vad mindfulness är och vad det kan ge är det bästa att få prova själv. Ett sätt att göra det är att delta vid en föreläsning som innehåller både praktisk träning och teorier (ca 1,5 timme). Föreläsningen berör stress, sömn, vad som händer i hjärnan vid mindfulnesssträning mm.

Vi erbjuder mindfulnesskoncept för att utveckla medarbetarnas mindfulnesssträning. Dessa utbildningar är framtagna och utvecklade av läkaren Ola Schenström på Mindfulnesscenter som arbetat med mindfulness i över 15 år. Se bif dokument.



*Kär i livet AB!*

**Mindfulness på arbetsplatser – Jag erbjuder följande:**



- Inspirationsföreläsning 1,5 – 2 timmar – från 10 till flera hundra deltagare.
- Prova på mindfulness för fokus och energi – omfattar;
  - Inspirationsföreläsning, 3 st handledarträffar om 1,5 timme varannan vecka, e-program till samtliga deltagare. Lämpliga grupper om 7-12 deltagare
- Koncept – mindfulness på arbetsplatsen – omfattning 12-16 veckor;
  - Inspirationsföreläsning, förstudie tillsammans med företaget, 6 st handledarträffar om 1,5 timme vardera, e-program där deltagarna tränar 2 ggr 10 min/dag i 12 veckor. Telefon, internet och mailcoaching under utbildningsperioden till var och en samt uppföljning och rekommendationer för fortsatt utveckling.
- Mindful yoga – 30 min eller 60 min - enstaka tillfällen eller 12 ggr, går även att boka enskilt
- Mindfulnessmeditationer – 30 min eller 60 min meditation – enstaka tillfällen eller 12 ggr

Priser enligt offert.