

Mindfulness i Praktiken

För välmående individer, grupper och arbetsplatser!



För **kommunala verksamheter**; skola, förskola, socialtjänst, omsorg om äldre och personer med funktionsnedsättning etc.

Dagens kommunala verksamhet kräver mycket av både personal/ pedagoger och de som tar emot stöd, undervisning eller omsorg. Tidspress och höga krav gör att många mår dåligt, känner sig otillräckliga, ofokuserade, trötta och stressade.

”Samhället kräver” av oss att alltid prestera på topp, men förutsättningarna blir sämre och sämre. Mycket behöver förändras på strukturell nivå, men att Här och Nu välja hur vi förhåller sig till det som Är, är en fråga om **Mindfulness**.

Mindfulness handlar bland annat om sinnesnärvaro. Genom att vara **medvetet närvarande** i nuet kan man bli friare att välja hur man vill agera på det som händer Här och Nu. Det ökar förmågan att uppfatta saker och ting som det är, fatta kloka beslut, göra aktiva adekvata val och hitta ett tillstånd av djup och rofylld närvaro i sig själv. Mindfulness är vetenskapligt prövat likväl som det vilar på en erfarenhet som sträcker sig tusentals år tillbaka i tiden.

Mindfulnesssträning är ett verktyg som är enkelt att använda och ger stor effekt. Du minskar din stress, ökar ditt lugn och koncentrationsförmåga. Med träning utvecklas du till att uppleva fullt ut Här & Nu och verka från din fulla potential.

Mindfulnesssträning enligt Levaverkstans koncept ger:

- Minskad stress, hos personal, elever och omsorgstagare.
- Ökad förmåga att hantera förändringar.
- Minskade sjuktal.
- Främjar arbetsglädjen.
- Förbättrad lär- och vårdmiljö.
- Ökad kreativitet.
- Ökat fokus och koncentrationsförmåga.
- Främjar känslomässig balans.
- Främjar kamratskap och gott arbetsklimat.
- Förebygga psykisk ohälsa.



Levaverkstan erbjuder professionell vägledning för enskilda och grupper att leva mer utifrån sin fulla potential, hantera utmaningar som livet ger både på våra arbetsplatser och privat. **Anira Möller** har under många år med mycket positiva resultat coachat människor i att finna sitt inre lugn, sin handlingskraft, mentala styrka och klarhet. Att finna avslappning i kroppen och sinnet samt livslust som får dem att skapa sin vardag och arbetssituation som de önskar. Anira är sacionom, coach och kursledare i bl.a. mindfulness. Hon har under sitt yrkesverksamma liv arbetat många år i både skola, omsorg, fritids- och social sektor.



Nedan följer förslag på upplägg för att tillgodose de behov er verksamhet har. Använd det hur ni vill och vi gör speciella paketlösningar anpassade till er!

Workshop i Mindfulness! Från 2 timmar till en heldag.

Denna workshop kan både ges till personal, chefer, brukare, klienter eller skolelever. Workshopen anpassas efter målgrupp och tid till förfogande. Den kan ges som en introduktion till mindfulnesssträning, som ett underlag för diskussion om arbetsituationen, som en del i personalhandledningen eller som en fördjupning i mindfulness. Fokus ligger i hur vi använder mindfulness i praktiken där vi befinner oss. Hur kan vi vara mer närvarande i det vi gör, må bättre, finna frid i varje nu, hantera utmaningar och vara klara i de beslut vi tar.

På ett glädjefyllt vis stillar vi oss, samtalar och förstår tillsammans. Vi gör mindfulnessövningar som tillåter oss att hitta skärpan i varje Nu, stilla sinnet, slappna av i kroppen och få oss att agera, här och nu på det som är optimalt i varje stund. Om tid ges kan vi även ägna oss åt gruppsamtal och ”rollspel” där vi tränar mindfulness i praktiken. Vi övar på vardagliga situationer från arbetsplatser eller annat väsentligt för gruppen och ser hur vi kan agera, uppleva och känna på ett sätt som tjänar oss både mentalt, psykiskt och fysiskt.

Kontinuerlig träning i Mindfulness. 1 - 2 timmar.

Mindfulness kräver träning och perspektivskifte. Det sker inte över en dag.

Med kontinuerlig träning och handledning kan Mindfulness bli ett förhållningssätt som implementeras i varje enskild persons sätt att verka och som en röd tråd genom de verksamheter där det praktiseras. För att upprätthålla mindfulness erbjuder Levaverkstan längre workshop på olika nivåer eller kontinuerlig träning 1–2 timmar varje vecka/ varannan vecka eller 1 g./månad. Detta kan ges till en hel personalgrupp, elev-/brukargrupp kontinuerligt eller frivilligt för de som önskar som ett öppet träningspass för kommunmedarbetare. Mindfulnesssträningen anpassas efter målgrupp, tid och erfarenhet.

Enskild coaching/ handledning i mindfulness och mental träning.

Coachingsamtal/ handledning anpassade för varje enskild individ att hitta sitt fokus, sin kraft, sitt inre lugn, avslappning, klarhet och förmåga att leva och verka mer utifrån sin fulla potential. Coachingen passar både chefer, personal och personer som på något vis får ta del av kommunens tjänster. Anira Möller kan komma till er arbetsplats kontinuerligt eller vid enstaka tillfällen. Om det passar er bättre är ni välkomna till Levaverkstans mottagning i Mellbystrand.

Föreläsning ”Att leva och verka från sin fulla potential”. 1 – 2 h.

Hur kan vi agera på ett sätt som tjänar oss själva och andra? Hur kan vi nå ett tillstånd av fred inuti där vi har tillgång till vårt eget vägledningssystem? Dessa frågor och många fler söker vi svar på under denna föreläsning.

Att våga leva Här och Nu fullt ut är nyckeln till frid, välmående och framgång!

Priser för de olika presenterade paketlösningarna eller för egna förslag kommer vi överens om i varje enskilt fall. Levaverkstan är mån om att alla ska ha råd att skapa välmående för varje individ och ett hållbart arbetsklimat för grupper.

På ett inspirerande och lustfyllt sätt skapar Levaverkstan Mindfulnesslösningar för dig, din grupp och arbetsplats!

Jag ser mycket fram emot att hitta den ultimata lösningen just för er!

Anira Möller, socionom, coach och kursledare i bl.a. mindfulness.



www.levaverkstan.se

info@levaverkstan.se

0430-28488 el. 0768-245810

Mellbyv. 27, 312 61 Mellbystrand

