

# Mindfulness i Praktiken



## Levaverkstan ger dig, din grupp och företag den ultimata Mindfulnesslösningen!

Hur skapas ett framgångsrikt företag? Det finns naturligtvis många olika aspekter som gör ett företag framgångsrikt, men bränslet i företaget utgörs av människorna som arbetar där. Om personalen är låg på energi, inte är helt närvarande i det de gör eller har fått in fel kurs, haltar företaget. Genom medarbetare som verkar från sin fulla potential och ett gruppklimat som bjuder in till tillväxt, har varje företag de ultimata förutsättningarna för att lyckas!

Vi har ett samhälls- och företagsklimat idag som inbjuder till stress och ohälsa. För att kunna tänka klart, optimera sin förmåga och agera på ett sätt som tjänar en själv, ens medarbetare och kunder, behövs en närvaro i Nu.

Det krävs att man kan vara helt fokuserad på det man gör Här och Nu, att man utifrån att acceptera läget och hålla sig lugn kan vara flexibel, agera snabbt och hitta nya lösningar ur eventuella svårigheter.

## Detta är en fråga om Mindfulness..

**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 närvaro Här och Nu och verka från din fulla potential.

### Mindfulnesssträning enligt Levaverkstans koncept ger:

- Minskad stress, för personal, chefer och ett behagligare arbetsklimat för gruppen.
- Ökad förmåga att hantera förändringar.
- Minskade sjuktal.
- Främjad arbetsglädje.
- Förbättrad inlärning.
- Ökad kreativitet.
- Ökat fokus och koncentrationsförmåga.
- Främjad känslomässig balans.
- Främjat goda relationer på arbetsplatsen.
- Förebyggande effekter på psykisk ohälsa.



**Levaverkstan** erbjuder professionell vägledning för enskilda, grupper och arbetsplatser att verka 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, uppnå sina mål, sin mentala styrka och klarhet. Att finna avslappning i kroppen och sinnet samt livslust och drivkraft som får dem att skapa sin vardag och arbetssituation som de önskar. Anira är socionom, coach och kursledare i bl.a. mindfulness.



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

#### **Workshop i Mindfulness! Från 2 timmar till en heldag.**

Workshop för personal och/ eller företagsledning i grupper om max 15 pers. Andra upplägg finns för större grupper. Vi anpassar workshopen efter målgrupp och tid till förfogande. Den kan ges som en introduktion till mindfulness, som ett underlag för diskussion om arbetsituationen, konflikthantering, 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, hitta balans och lugn 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, lugna 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 på de arbetsplatser där det praktiseras. Levaverkstan erbjuder företag kontinuerlig träning 1–2 timmar varje vecka/ varannan vecka eller 1 g./månad. Detta kan ges till en hel personalgrupp kontinuerligt, eller frivilligt för de som önskar som ett öppet träningspass för företagets medarbetare. Mindfulnessstråningen anpassas efter grupp, tid och erfarenhet.

#### **Enskild coaching/ handledning i mindfulness och mental träning.**

Coachingsamtal/ handledning anpassade för varje enskild individ att hitta sitt fokus, nå sina mål, hitta sin drivkraft, sitt inre lugn, avslappning, klarhet och förmåga att leva och verka mer utifrån sin fulla potential. Coachingen passar både chefer och personal. Det kan gälla ledarskapsutveckling, kontinuerlig handledning, rehabilitering, stresshantering, hälsofrågor eller personliga problem. Anira Möller kan komma till ert företag kontinuerligt eller vid enstaka tillfällen. Om det passar er bättre kan vi mötas i på Levaverkstans mottagning i Mellbystrand.

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

Hur kan vi agera och förhålla oss till det som sker på ett sätt som tjänar oss själva och andra? Hur kan vi leva och verka mer utifrån vår fulla potential? 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 framgång och välmående för både individ, grupp och arbetsplats.

**På ett inspirerande och lustfyllt sätt skapar Levaverkstan Mindfulnesslösningar för dig, din grupp och ditt företag!**

**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](http://www.levaverkstan.se)**

[info@levaverkstan.se](mailto:info@levaverkstan.se)

0430-28488 el. 0768-245810

Mellbyv. 27, 312 61 Mellbystrand

