

Henning Davernes meditation og mindfulness for virksomheder og institutioner

Dette kursus henvender sig til virksomheden eller organisationen, der gerne vil investere i sine medarbejderes kompetencer og trivsel.

Forskning har vist at blot 12 minutters meditation om dagen gør en markant forskel på stress niveau, koncentrationsevne og lykkefølelse.

EN NY VANE FOR MEDARBEJDERNE!

Et forløb for virksomheder kan f.eks. bygges op som et 6 ugers forløb. Her lærer dine medarbejdere, at meditere og opbygger meditation og mindfulness som en vane i deres hverdag, til glæde for virksomheden og medarbejderne selv.

Kurset vil så består af 3 mødegange á 4 timer med 14 dages mellemrum. Mellem mødedagene er der hjemmeopgaver i form af online øvelser og træning. Det betyder, at virksomheden selv kan bestemme hvor og hvornår medarbejderne arbejder med at få en ny og bedre vane.

Det kan være, din virksomhed har andre behov, end et 6-ugers forløb tilbyder. Lotusheart Academy har en lang erfaring med, at skræddersy forløb der passer specifik til den enkelte virksomheds ønsker og behov. Det kan vi også gøre for din virksomhed.

KURSUSINDHOLD:

- ✓ Oplæring i 4 guidede meditationer
- ✓ Videoundervisning til hjemmeøvelse og træning
- ✓ Lyd meditationer til hjemmeøvelse og træning
- ✓ Specifikke øvelsesplaner
- ✓ Dagbogs-guide
- ✓ E-bogen 12 minutter til succes
- ✓ Før / efter målinger på stress og gnist

12 MINUTTER TIL RO OG GNIST

12 minutter om dagen skaber resultater

Forskning viser, at meditation kan modvirke stress, skærpe koncentrationsevnen og øge din oplevelse af lykke. Så lidt som 12 minutter om dagen giver målbare resultater.

Den mindfulness, alle taler om, udspringer af den kontakt og ro, meditation kan skabe. Det er en tilstand af nærvær med dig, øjeblikket og dine omgivelser - og den er meget vigtig for din lykke.

Et virksomhedsforløb i meditation og mindfulness lærer dine medarbejdere at meditere, opbygger meditation som en vane i deres hverdag og giver dem en metode til at komme i kontakt med deres indre gnist. Så de vil føle sig:

LYKKELIGERE. KLOGERE. MERE ROLIG.

EN HÅNDGRIBELIG TEKNIK

- Ingen hokus pokus. Bare 12 dedikerede minutter
- Effekten af meditation er videnskabeligt bevist
- Bevist lykkefrembringende via selvrapportering
- Mærkbare resultater efter blot **6 uger**
- Kan gøres overalt: I bilen, toget, på jobbet, hjemme

Styrker dine medarbejders sundhed: Målbar fysiologisk effekt - Og I kan starte med det samme. Meditation kræver kun, I kan trække vejret.

Du kan meditere hvor som helst

12 minutter. Det kan alle finde. I et mødelokale. I bilen på en rasteplads. I soveværelset efter brusebadet. Om aftenen mens familien ser tv. Meditation kan foregå hvor som helst.

Ingen områder af dit liv vil lide nød af at undvære 12 minutter. Men de vil alle blive præget markant af det positive udbytte. Og så er der en bonus.

I dette forløb lærer dine medarbejdere samtidig at komme i kontakt med deres gnist. Den, der vækker den indre begejstring. Den, der giver dem oplevelsen af, deres liv er meningsfuldt. Der, hvor de er i flow - lige hvor de skal være og den bedste version af dem.

Om G.N.I.S.T.

Ind til kernen af dig

Din medarbejders indre gnist er det sted inde i dem, hvor de kan sætte stikket i, og så er der fuld strøm på alt det bedste i livet: Lykkefølelse, glæde, fornemmelsen af at være i flow, at bruge alle deres bedste evner på alt det, de bedst kan lide, en varm, strømmende fornemmelse af, alt går op lige som det skal.

Men det sted kan være ganske svært at finde.

Når man mediterer, slukker man for hverdagens støj. Men man skal stadig lære at høre sit indre. Der, hvor man har kontakt til sin gnist. Dette kursus lærer dine medarbejdere begge dele og giver dem en metode til ikke kun at skærpe deres sanser, men deres liv som helhed.

12 MINUTTER TIL RO OG GNIST

- Man afhjælper og forebygger stress
- Man bliver lykkeligere og generelt gladere
- Man bliver skarpere og forbedrer koncentrationsevnen
- Man kommer i kontakt med sin indre gnist
- Man oplever en følelse af flow og mening
- Man får lettere til nærhed og empati

Et håndgribeligt redskab til selvudvikling, skærpelse af dine medarbejders evner og optimering af deres liv.

EN NY VANE FOR DINE MEDARBEJDERE!

KURSUSBESKRIVELSE:

- ✓ Oplæring i 4 guidede meditationer
- ✓ Videoundervisning til hjemmeøvelse og træning
- ✓ Lyd meditationer til hjemmeøvelse og træning
- ✓ Ugespecifikke øvelsesplaner
- ✓ Dagbogs-guide
- ✓ E-bogen 12 minutter til succes
- ✓ Før / efter målinger på stress og gnist

Daglig meditation som vane for livet

Det sværeste ved at bruge et nyt redskab er at huske det. Og finde plads til det. Først derefter er det selve udførelsen. Derfor har vi skabt '12 minutter til ro og gnist' - et meditationskursus med et meget klart fokus:

At give dine medarbejdere en ny, god vane for livet: Daglig meditation.

Det tager typisk 6 uger at skabe en ny vane. Med dette kursus får dine medarbejdere alle de redskaber, der skal til, for at indarbejde meditation fast i deres hverdag - og sideløbende lære at finde og fastholde deres indre gnist.

RESULTATER:

- ✓ Nedsat stress
- ✓ Øget koncentration
- ✓ Større lykkefølelse
- ✓ Styrket velvære
- ✓ Dyb bevidsthed
- ✓ Flow i hverdagen
- ✓ Selvudvikling
- ✓ Bedre retning i livet
- ✓ Meningsfuldhed

LÆR AT MEDITERE HVER DAG:

**12 MINUTTER TIL RO OG GNIST
UNDERVISNING AF MEDARBEJDERE
Materiale til øvelser og træning**

- EN GOD VANE FOR LIVET.

Alle undervisere er uddannet af Henning Daverne efter 12 minutter-konceptets metodik og principper. Komplette købs- og deltagelsesbetingelser vises på købsiden.

Kontakt Henning Daverne på telefon +45 33 37 99 90