



Økt tilstedeværelse – mestring – muligheter

Kurs i Mindfulness, mental trening og stressmestring på NESNA!

21t. kurs over 1 helg (lør/søn) og 3 kvelder.

Mindfulness (oppmerksomhetstrening) er en veldokumentert og effektiv metode for å redusere stress, mestre utfordringer og øke livskvaliteten. Effekten av metoden er vitenskapelig dokumentert hos diverse pasient- og yrkesgrupper, og har gjennom forskning vist seg å kunne forebygge og avhjelpe stressrelaterte plager.

Erfarer du at du "blir tatt av" stresset i hverdagen din? Ville du hatt noen metoder som kunne gi deg større sinnsro og overblikk?

Hva med noen «verktøy» som bidrar til at du i større grad kan «lade opp batteriene» underveis i en hektisk hverdag?

Lindre muskler som verker?

Mindfulness kurset gir deg bl.a:

- Konkrete og effektive metoder/teknikker for å håndtere arbeids- og hverdagslivets stress og utfordringer.
- Praktiske «verktøy» for avspenning og påfyll av energi.
- Styrke evnen til tilstedeværelse, konsentrasjon og overskudd.
- Bevisstgjøring av egne adferds- og handlingsmønstre og hvordan disse kan være med på å fremme eller hemme helse, adferd og utvikling.
- Bevisstgjøring om tilstedeværelsens betydning i kommunikasjon og relasjoner.
- Fokus på det du kan gjøre noe med nå – forebygg de stressende tankene.
- Økt oppmerksomhet på hvordan du reagerer i pressede situasjoner – valget er ditt!

Metoden er velegnet både for arbeidsgivere som ønsker å fokusere på helsefremmende tiltak på arbeidsplassen, og privatpersoner som ønsker økt mestring av hverdagens stress og utfordringer.

Kursinfo:

Kurset inneholder både teori og praktiske øvelser. Det legges opp til praktisering av øvelsene mellom kursdagene, og det blir gitt hjemmeoppgaver slik at du har mulighet til å lære deg øvelsene godt. Når du har lært deg «verktøyene/metodene», så kan brukes når som helst og hvor som helst - når du trenger det! ☺

Kursdager: Helgesamling lør. 16/3 kl. 10-17 og søn. 17/3 kl. 10-15. Resterende kursdager er lagt til ukedagene: 28/3, 10/4, 30/4, kl. 17.30-20.30 v. Nord universitet.

Kurspris: 3500,- (inkl. kompendie, og lett pausemat). Mulighet for delbetaling.

Referanser:

Mariann Skaug, Statens Innkreivingsentral

"Både innhold og form i Britt Maris kurs er meget gode. Jeg anbefaler henne både som samarbeidspartner og kunnskapsformidler.»

Nina Skogseth, Naprapat:

«Jeg har god erfaring med å henvise mine pasienter videre til Mindfulness/oppmerksomhetstrening hos Britt Mari ved Nysikt. Dette gjelder spesielt mennesker med stresslidelser, men jeg anbefaler kursene like mye til alle som opplever at de har en hektisk hverdag, og som gjennom kursene får verktøy til å forebygge stress.»

Leni Bang, Helse & Sikkerhet BA:

«Britt Mari Åkenes er en inspirerende og dyktig kursleder. Jeg anbefaler mindfulness og Britt Mari til private og andre bedrifter.»

Jan Danielsen, Manuell terapeut:

«Pasientene har blant annet fått bedre innsikt i hvordan de selv kan redusere muskelspenninger i kroppen gjennom puste- og avspenningsøvelser som de lærte seg på kurset.»



For mer informasjon ta gjerne kontakt med meg, Britt Mari Åkenes, telefon 992 30 379.

Påmelding:

Ring eller send sms til mob. 992 30379, eller send mail til post@nysikt.no.
www.nysikt.no

nysikt as

*«Hva vi tenker og gjør er begrenset av vår oppmerksomhet, og fordi vi ikke legger merke til det vi ikke legger merke til, er det lite vi kan gjøre for å endre oss, før vi begynner å legge merke til hvordan vår uoppmerksomhet former våre tanker og handlinger.»
R.D. Laing.*