

Frukostseminarium på Perlan onsdag 1 februari

Morgonspecial – *Perlans stressakut!*

Har du lovat dig själv och familjen att stressa mindre i år? Känns det löftet redan som ännu en punkt på att-göra-listan? Lugn, det finns metoder som fungerar och sammanhang som stödjer. På det här frukostseminariet får du grunderna i mindfulness med fokus på stresshantering i vardagen, och stöd att fortsätta på egen hand under våren.

Mindfulness är en väl dokumenterad metod för bland annat återhämtning och ökad koncentrationsförmåga som vi själva tillämpar inom Perlan. Mindfulness har fått mycket uppmärksamhet de senaste åren, men ibland blir det lite hokus pokus kring den. Här får du stifta bekantskap med mindfulness i opretentiösa former och med fokus på konkret nytta i vardagen. Du får med dig användbara övningar att göra själv och vi delar med oss av våra egna erfarenheter av framsteg och svårigheter att hantera högt tempo.

Vill du ha fortsatt stöd från oss kan du komma på ”drop in” mindfulness på onsdagar kl 8.00-8.45 under våren. En stund av lugn och koncentration innan arbetsdagen drar igång. Vi tränar grunderna i mindfulness och då och då tillför vi ett nytt moment. Det är bara att komma förbi om du har lust. Mer info på seminariet.

Frukostseminariets innehåll

Vad är stress och hur reagerar vi på det?

Vad är mindfulness och hur hjälper det till?

Hur går mindfulness till – prova på övningar

Hur kan jag göra i vardagen?

Drop in mindfulness

När: Onsdag 1 februari kl 8.00-9.30, frukostmacka mm serveras.

Var: Perlan Dialog & Ledarskap, Riddarhuskajen 1, Gamla Stan

Anmälan: Senast 30 januari till info@perlan.se. Anmälan är bindande.

Pris: 500 kr exkl moms. Avgiften faktureras efter anmälan och återbetalas inte vid återbud, men platsen kan överlåtas till en kollega.

Mer information: Eva Sedini, 08-23 22 10

Varmt välkommen!

Ebba Horn

Anders Danielsson