

Mindfulness og stresshåndtering

# MINDFULNESS for virksomheder



Stress er en del af menneskets naturlige alarmberedskab, der blandt andet skal sikre, at en række biologiske og kemiske processer går i gang i vores krop, når det er nødvendigt. Men får vi ikke afblæst alarmberedskabet igen, kan stresstilstanden have en række negative påvirkninger både mentalt og fysisk. Heldigvis findes der flere strategier til at få kontrol over situationen igen – blandt andet mindfulness.

Arbejdet med tankemønstre og strategier er både vigtigt for forebyggelse og behandling af stress, og der er flere måder at gribe det an på. En af dem er mindfulness, som handler om at blive bevidst om sine egne tanker, at iagttage dem udefra og at træne sig i ikke at lade sig styre af dem.

Det er centralt for filosofien bag mindfulness, at en tanke blot er en tanke, og derfor er hovedsigtet at styrke opmærksomheden og accepten af at være til stede med det, der nu engang er.

## Uddannelsens opbygning

På dette kursus får du en grundig indføring i mindfulness med særlig fokus på stresshåndtering. På kurset giver vores erfarne erhvervspsykologer relevant viden og redskaber, så du er i stand til at arbejde med din egen stresshåndtering.

På kurset kommer vi blandt andet ind på:

- Biologisk og neuropsykologisk forståelse af stress
- Baggrunden for mindfulness
- Sammenhæng mellem tanker, følelser, krop og handling
- Træning i mindfulnessøvelser
- Mindfulness i hverdagen

En stresstilstand kan blandt andet blive udløst af udefrakommende trusler og oplevelsen af manglende sammenhæng mellem krav, kontrol og kompetencer. Men også vores måde at tænke om det, vi står over for, kan udløse den. Derfor kan vores tankemønstre være afgørende for, hvordan vi håndterer og kommer igennem situationer og perioder, hvor vi er pressede.

## ALT DET PRAKTISKE

Alle kan lære mindfulness, og det kræver ingen særlige forudsætninger.

For at sikre det bedste udbytte anbefaler vi 16 til 24 deltagere på hvert kursus.

### Tilpassede kurser

Vi tilrettelægger kurset, så det passer ind i virksomhedens aktuelle behov og muligheder.

Mange har desuden godt udbytte af opfølgende træning efter kursets afslutning.

### Vil du vide mere?

Kontakt Anja Dahl på [ad@humanhouse.com](mailto:ad@humanhouse.com) eller 3065 5473.

Læs mere om stress på [humanhouse.com](http://humanhouse.com).

PSYKISK  
ARBEJDSMILJØ

01.2021