

Mindfulness

- et effektivt værktøj i en hektisk hverdag



Dato: 23. maj 2018, kl. 10-17

DU OPNÅR:

Øget koncentrationsevne • Bedre fokus og overblik • Færre konflikter og misforståelser
Mindre stress og forjagedhed • Større beslutningskraft • Større gennemslagskraft
Øget kritikstabilitet • Bedre nærvær • Mindre stress

Mindfulness

– fordi livet ikke kan tages om

Deltag på et intensivt kursus i Mindfulness og få nøglen til overblik, nærvær og top præstationer

Mange mennesker føler sig som jaget vildt... om det er på jobbet, i privaten eller i det offentlige rum.... der er hele tiden noget, man skal forholde sig til – noget, der skal forstås og noget, der skal gøres. Fra vi slår øjnene op, til vi dratter om, bliver vi bombarderet med så mange sanseindtryk, at hjernen næsten overloader.

Dette kursus i Mindfulness er for alle og kan læres af alle! Der er intet mystisk eller religiøst ved det. I dag er meditation et anerkendt og udbredt værktøj, som mange har stor gavn af i hverdagen. Mange videnskabelige undersøgelser viser, at regelmæssig "meditationstræning" indvirker positivt på det fysiske og psykiske helbred.

Meditation bliver den pause, hvor hjernen tømmes og genoplades – det er mental motion, der giver stort overskud og øget effektivitet



Meditation indebærer at opleve virkeligheden – som den virkelig er - frem for at "ændre" på den. Styrken ved en Mindfull tilstedeværelse er, at man forbliver til stede i nu'et uden at være styret af fortiden eller fremtiden. Du skal fortsat kunne anvende dine erfaringer, men du skal ikke lade dig fastlåse af dem. Ligesom du naturligvis fortsat skal kunne lægge planer for fremtiden - uden at blive fuldstændig locked-on-target af dem. Ved meditation lærer du at anerkende det, som er lige nu, og kan samtidigt bevidst vælge at inddrage fortid og fremtid. Med andre ord: Meditation giver dig et intenst nærvær. Og denne skærpede opmærksomhed på nu'et medfører reduktion af stress, øget indre ro og selverkendelse.

Ro på – skynd dig langsomt, og gør de rigtige ting rigtigt første gang



Vi ved, at mennesker, som evner at økonomisere med deres ressourcer, skaber optimale resultater. Vi lever i en hektisk tid, hvor det at kunne afspænde bevidstheden og restituere efter en hård opgave er blevet en altafgørende egenskab for at sikre topresultater.

At få lov til at fordybe sig i noget er efterhånden en sjældenhed. TV-indslag må ikke vare mere end maks. 1 1/2 minut, og uanset hvor man befinder sig, er der musik, blinkende skilte og smarte reklamer, der alle kæmper sig vej ind i vores bevidsthed. Og når vi samtidigt lever i en brydnings-tid med masser af udfordringer, så begynder det at tære på vores mentale kapacitet. Vi har brug for noget, der kan danne modvægt til det overstimulerende, hektiske liv.

På seminaret kommer Sebastian Nybo ind på følgende centrale elementer:

- Hvorfor virker meditation – hjerneforskningen giver svaret
- Hvordan kan meditation øge bevidstheden?
- Hvordan får du adgang til flere mentale ressourcer?
- Brug meditation og opnå større fokus og koncentration
- Lær at håndtere de 5 destruktive forstyrrelser
- Få indsigt i 7 forskellige former for meditation
- Find dem, der passer dig og din hverdag bedst

"Sebastians indsigt i mindfulness er unik, men det er i fortolkningen og implementeringen at han for alvor viser sin styrke for formidler. Han har en nærværende og tilgængelig måde at gøre det uhåndgribelige håndfast så det bliver muligt at implementere værktøjerne i dagligdagen. Jeg er personligt ikke i tvivl om hvor jeg skal henvende mig."



Peter Friis, VP Nord Europa
Google Northern Europe

Mindfulness

er den ballast, der skaber ro – selv i stormvejr



Mental ro giver optimal retningssans

Vi ved, at mennesker, som evner at økonomisere med deres ressourcer, skaber optimale resultater. Vi lever i en hektisk tid, hvor det at kunne afspænde bevidstheden og restituere efter en hård opgave er blevet en altafgørende egenskab for at sikre topresultater.

At få lov til at fordybe sig i noget er efterhånden en sjældenhed. TV-indslag må ikke vare mere end maks. 1 1/2 minut, og uanset hvor man befinder sig, er der musik, blinkende skilte og smarte reklamer, der alle kæmper sig vej ind i vores bevidsthed. Og når vi samtidigt lever i en brydningstid med masser af udfordringer, så begynder det at tære på vores mentale kapacitet. Vi har brug for noget, der kan danne modvægt til det overstimulerende, hektiske liv.

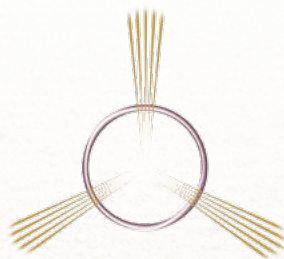
På seminaret kommer Sebastian Nybo ind på følgende centrale elementer:

- Hvorfor virker meditation
– hjerneforskningen giver svaret
- Hvordan kan meditation øge bevidstheden?
- Hvordan får du adgang til flere mentale ressourcer?
- Brug meditation og opnå større fokus og koncentration
- Lær at håndtere de 5 destruktive forstyrrelser
- Få indsigt i 7 forskellige former for meditation
- Find dem, der passer dig og din hverdag bedst

Pogram for dagen

- i overskrifter

10.00	VELKOMME OG MORGENMAD
10.00 - 11.00	NATURVIDENSKABELIG BAGGRUND FOR MEDITATION - Afmystificering af begrebet meditation - Meditation - en metode alle kan lære - Få kendskab til en tilstand præget af afslapning og koncentration, kroppen er i hvile, og bevidstheden er befriet for tanker. - Få kendskab til de videnskabelige undersøgelser om meditationens virkning. - Hvad sker der med hjernen ved meditation
11.00 - 11.15	PAUSE MED FRUGT, KAGE OG ALT DET DER
11.15 - 13.00	HVORFOR MEDITERE? FOKUS PÅ MEDITATIONS VIRKNINGSMEKANISMER - Hvilke meditationsform passer til dig og til det, du skal "bruge" det til - Fokus på de forskellige bevidsthedsniveauer - Hvorfor indvirker regelmæssig meditation positivt på det fysiske og psykiske helbred samt reducerer stress og forhøjet blodtryk - Få indsigt i de psykologiske effekter af meditation
13.00 - 14.00	MINDFULL FROKOST
14.00 - 15.00	TRÆNING I MEDITATION - HVORDAN TÆMMER DU TANKERNE! - Du lærer at kontrollere vejtrækningen gennem enkle teknikker - Du lærer at skabe distance til tankerne og lukke alt andet ude - Du lærer at anvende en effektiv visualiseringsteknik - Du lærer at tænke i helheder og opnår et bedre overblik - Du lærer at anvende meditativ gang
15.45 - 16.00	PAUSE MED FRUGT, KAGE OG ALT DET DER
16.00 - 17.00	SÅDAN FÅR DU MEDITATIONEN IND I DIN HVERDAG - Hvordan kommer du selv videre med værktøjerne - De optimale betingelser - og klassiske faldgrupper



Sebastian Nybo

Underviseren er Foredragsholder, Forfatter og Erhvervspsykologisk Rådgiver Sebastian Nybo. Udover selv at have praktiseret meditation i mere 25 år - har Sebastian også undervist flere tusinde i fordelene ved at være Mindfull i dagligdag - både på jobbet og privatlivet. Sebastian Nybo er af den overbevisning, at: *"Mindfulness ikke er en følelse - det er en egenskab - og den kan trænes."*

Ring til Sebastian på 33 11 44 22
eller mail på seb@sebgruppen.dk

Seminarets pris

Prisen for seminaret inklusiv materialer og visualiserings cd'en Ro, Balance og Indsigt er kr. 6.900,- ekskl. moms. pr. deltager. Max 10 deltager pr. hold.

Da dette kursus i Mindfulness indeholder en del øvelser er rolige omgivelser uden for meget støj optimale. Derfor afholdes det på vores kursusejendom i Faxe.

Vesterskovvej 4
4640 Faxe

www.sebastiannybo.dk

SEB Gruppen A/S, Havnegade 39, 1058 København