

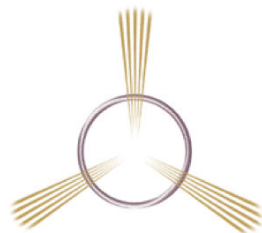
ORIGO[®]

Center for Meaningful
CoCreation

Powered by SEB Gruppen A/S

MEDITATION FOR LEDERE

ET EFFEKTIVT VÆRKTØJ I LEDERENS HVERDAG



Wisdom In Action

MEDITATION FOR LEDERE

ET EFFEKTIVT VÆRKTØJ I LEDERENS HVERDAG

Meditation 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.

Formålet er at lære deltagerne, at de selv har stor betydning for, hvordan de håndterer de udfordringer, der ligger indlejret i lederjobbet. Under meditation viser kroppen tegn på dyb afspænding med lavt blodtryk og stofskifte, langsommere puls og åndedræt og nedsat iltoptagelse. Det er dermed et fantastisk godt værktøj til at forebygge de velkendte velfærdssygdomme, f.eks. stress og forhøjet blodtryk.

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 og derfor er alfa og omega for den moderne leder.

Hvad får i med i bagagen:

- Et indgående kendskab til, hvordan meditationen løsner spændinger, blokeringer og begrænsninger – det medfører ofte, at der dukker nye kreative løsninger frem
- Læring om, hvordan du kontrollerer vejrtrækningen gennem enkle teknikker
- Bedre egenskaber til at fokusere og opnå ro
- Optimale resultater ved at økonomisere med dine ressourcer
- Øget evne til at skille væsentligt fra uvæsentligt.

Deltagerprofil

Dette program er for de ledere, der har brug for at kunne afstresse og finde fornyede ressourcer. I en hektisk hverdag som leder kan man nemt fortabe sig i detaljer, stress og krav og dermed miste overskuddet. Derfor er der god grund til at standse op og give plads for et effektivt værktøj – kunsten at meditere.

Indhold

I en hektisk hverdag er det helt centralt at kunne holde overblik samt prioritere hvad der er vigtigt. Ellers ender vi med, at man gør en masse ting rigtigt, men ikke nødvendigvis de rigtige ting. Meditation som ledelseskompetence kan godt lyde lidt underligt, men det er jo netop lederens opgave, at kunne vurdere og træffe beslutninger også i et broget og uklart miljø.

Videnskaben har for længst påvist evidens for meditationens virkning, så det der før, var mere spirituelt er blevet en række centrale værktøjer i moderne ledelse.

På dette kursus får du indblik i en lang række forskellige meditationsteknikker så du efterfølgende kan sammensætte din egen praksis – og på den måde sikrer dig et solidt fundament under dit lederskab.

Form:

Der skiftes mellem oplæg og dialog med deltagerne i forholdet 50/50, og det er vigtigt, at deltagerne er trygge ved hinanden, for dette program går tæt på. Kurset veksler mellem øvelser, oplæg og refleksioner over egen praksis. Og du vil gå fra kurset med en række værktøjer og viden som er direkte anvendelige i din hverdag som leder.

Dette program må gerne foregå i et lokale, hvor der ikke er for meget støj fra omgivelserne.

PROGRAM FOR DAGEN

Kl. 09:00 – Velkomst

Kl. 09:10 – Hvad er 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.

Kl. 10:30 – Hvorfor meditere? Fokus på meditationens virkningsmekanismer

- Få kendskab til de videnskabelige undersøgelser om meditationens virkning
- Hvad sker der i hjernen ved meditation?
- Fokus på de forskellige bevidsthedsniveauer
- Hvorfor indvirker regelmæssig meditation positivt på det fysiske og psykiske helbred og reducerer stress og forhøjet blodtryk?
- Få indsigt i de psykologiske effekter af meditation.

Kl. 12:00 – Frokost

Kl. 13:00 – Træning i meditation – hvordan tømmer du tankerne?

Meditation er at vende opmærksomheden indad – du lukker af for omverdenen. I stedet for at lade din bevidsthed flyve fra tanke til tanke, tømmer du hjernen for tanker.

I løbet af seminaret bliver du præsenteret for fem – let anvendelige – meditationsøvelser – du lærer at:

- kontrollere vejrtrækningen gennem enkle teknikker, hvor du “tæller” åndedrættet
- skabe distance til tankerne og lukke alt andet ude
- anvende en effektiv visualiseringsteknik
- tænke i helheder og opnå et bedre overblik
- anvende meditativ gang.

Kl. 15:30 – Opsamling på dagen

Kl. 16:00 – Afslutning på seminaret



Wisdom In Action



www.sebastiannybo.dk

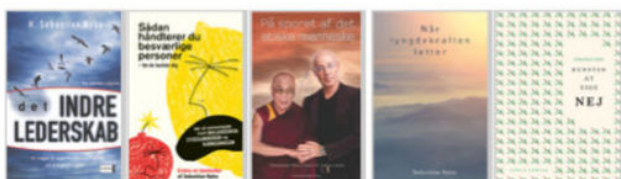
Underviser

Sebastian Nybo er en anerkendt forfatter, foredragsholder og erhvervspsykologisk rådgiver med international erfaring og netværk. Han har arbejdet med organisationsudvikling og High Performance Teams i mere end 30 år. Som deltager får du adgang til såvel hans dybe faglige viden samt konkrete erfaringer fra en lang række af de virksomheder som han har rådgivet og understøttet frem til en dynamisk teamkultur og øget trivsel. Han har udviklet en lang række effektive og unikke værktøjer der giver overblik i en hektisk hverdag – og dem får du som deltager på hans foredrag og kurser en direkte adgang til.

Sebastian er ophavsmand til de 12 teorier og modeller, der indgår i SEB-teorisættet, og har de senere år specialiseret sig inden for emnerne Bæredygtig Ledelse, Teamkultur og Evolutionspsykologi.

Han har undervist mere end 350.000 mennesker i både ind- og udland og har mange års erfaring med undervisning og rådgivning af ledere og nøglemedarbejdere, og anses i dag som en autoritet inden for sit felt.

Ring og hør mere på tlf. **33 11 44 22** eller send en mail til: sn@sebgruppen.dk



Medlem af

