

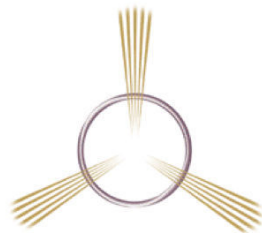
# ORIGO<sup>®</sup>

Center for Meaningful  
CoCreation

Powered by SEB Gruppen A/S

## MINDFULNESS FOR ALLE

ET EFFEKTIVT REDSKAB I EN HEKTISK HVERDAG



Wisdom In Action

# MINDFULNESS FOR ALLE

## ET EFFEKTIVT REDSKAB I EN HEKTISK HVERDAG

### **Fordi livet ikke kan tages om.**

Deltag på et intensivt kursus i Mindfulness og få nøglen til overblik, nærvær og toppræstationer.

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 man-ge 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 Mindful 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.

Udover selv at have praktiseret meditation i mere end 30 år – har Sebastian Nybo også undervist flere tusinde i fordelene ved at være Mindful i dagligdagen – både på jobbet og i privatlivet.

Sebastian Nybo er af den overbevisning, at:

*“Mindfulness ikke er en følelse – det er en egenskab – og den kan trænes.”*

## Hvad får i med i bagagen:

- 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

## Deltagerprofil

Kurset henvender sig til alle i organisationen der gerne vil arbejde med øget selvkontrol og få øget modstandskraft imod stress.

## Indhold

### **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 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.

- 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

### **Mindfulness er den ballast, der skaber ro – selv i stormvejr.**

#### **Du opnår**

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

## **Mental ro giver optimal retningsans.**

### **Form**

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.

## **Program for dagen**

### **09.00 Velkommen 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 Mindful frokost**

#### **14.00 – 15.45 Træning i meditation – hvordan tæmmer du tankerne!**

- Du lærer at kontrollere vejrtrækningen 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



Wisdom In Action



[www.sebastiannybo.dk](http://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](mailto:sn@sebgruppen.dk)



Medlem af

