

Oppmerksomhetstrening

"Oppnå mer med mindre stress"

Hvilken effekt gir Oppmerksomhetstrening?

- Evne til å lade opp batteriene fortløpende i en hektisk hverdag.
- Mental omprogrammering til en stressreducerende atferd og livsstil.
- Utvikling av emosjonell intelligens (EQ). Gjennom selvobservasjon utvikler vi selvinnsett og derved realistisk selvtillit og evne til selvhjelp ("empowerment").
- Evne til å takle akutte og kroniske, stressfulle utordringer.
- Øket livskvalitet. Oppmerksomhet øker kvaliteten av alt vi gjør.

Læringsmål:

Å lære praktiske teknikker for å holde hodet kaldt og hjertet varmt når det røyner på i dagliglivet.

Kursledere:

Anne Horne og Gjermund Havstad har tatt instruktørkurs hos grunnleggeren av Oppmerksomhetstrening (OT) i Norge, kirurgen Andries Kroese ved Aker sykehus, og er dermed to av få instruktører i oppmerksomhetstrening på Vestlandet.

Anne har i tillegg skrevet boken "Tenning eller Utbrenning" og har solid kunnskap og erfaring med problematikk rundt stress og utbrenthet. Gjermund har lang erfaring som leder og førstehånds kjennskap til organisasjoner under press.



Metode:

Kurset kan bestå av et kort introduksjonskurs på 3-4 timer og et oppfølgingsopplegg med en ukentlig kurstime over åtte uker.

Pris: kr 1800,- pr pers.
Minimum 10 personer.

Oppmerksomhetstrening kan inngå i teambuilding med oss, eller vi kan legge til rette for en samling på et inspirerende kurssted.

Men ikke minst: Både kurs og oppfølging kan gjøres på arbeidsplassen.

Kontakt: Anne Horne på telefon 95 76 11 76, eller:
anne@humandialog.no



Kontor:

Engelgården 2, Bryggen
5003 Bergen

E-post: anne@humandialog.no og gjermund@HAVogFYR.no

Mobil: 95 76 11 76 og 905 37 600

Fax: 55 55 89 57 Bank: DNBnor 1617 06 36 728 Orgnr/VAT: NO861 373 622MVA