

MINDFULNESS MEDITATION



ET KRAFTFULDT REDSKAB I EN TRAVL HVERDAG

De fleste mennesker kender til, at en travl hverdags mange indtryk, konfrontationer, støj, krav og forventninger gør, at det kan være rigtig svært at bevare det rolige overblik og undgå, at lade sig hylle ud af balance. Det er som om, at den indre ro er svær at holde fast i - og det går oftest ud over vores kollegaer, familien - samtidig med at glæden og humøret daler til fordel for irritation og træthed.

Den gode nyhed er, at selvom vi lever i en hektisk tid, så er det faktisk muligt at træne sin evne til at bevare roen - selv i pressede situationer. Mindfulness er for alle og kan læres af alle - det kræver ingen forudsætninger...

Mindfulness er ikke farligt. Med mere end 2.500 forskningsforsøg verden over, har videnskaben bevist, at vi rent faktisk kan se på hjernen og kroppen, at det virker! Det giver os én af vor tids mest kraftfulde teknikker til at forebygge og afhjælpe stress og smerter. Mindfulness hjælper os til, bevidst og roligt, at navigere i en hektisk hverdag med mange bolde i luften.

Meditationsformen fungerer altså, som den ballast, der effektivt skaber balance - selv når hverdagens udfordringer rusker i dig og stormen kan synes svært at kontrollere. Under meditation viser kroppen nemlig tegn på dyb afspænding med lavt blodtryk og stofskifte, langsommere puls og åndedræt, samt nedsat iltbehov.

Og når først du har oplevet, hvor let det er, at tæmme tankerne og bevare din energineutralitet - og ved hvor lidt der skal til for at modvirke, at du mister overblikket, så er det lige pludselig både simpelt, motiverende og glædesfyldt, at genvinde sit fokus, koncentration og overskud - og styrke arbejdsglæden!

Du vil lære hvordan du undgår kostbar spildtid med bekymringer og negativitet og hvordan du bruger det til at optimere samarbejdet med dine kollegaer.

Workshoppen gennemgår alle væsentlige aspekter af Mindfulness, samt den effekt en daglig praksis af meditation har på stress, energi og evnen til at klare krav og forventninger. Der lægges i workshoppen vægt på guidede instruktioner og praktiske øvelser kombineret med kortere oplæg.

I workshoppen kommer Martin Kirkevang ind på følgende centrale elementer:

- 🕒 Hvad er Mindfulness og hvorfor virker det?
- 🕒 Hvordan kan Mindfulness øge bevidstheden? - hjerneforskningen giver svaret
- 🕒 Hvordan finder du nøglen til flere ressourcer?
- 🕒 Hvordan anvender du Mindfulness, til at opnå større fokus og koncentration?
- 🕒 Lær at tackle de 5 klassiske forstyrrelser
- 🕒 Lær de mest effektive teknikker

UNDERVISER – TRIVSELSKSPERT MARTIN KIRKEVANG:



Oftest, så er det noget psykologisk der gør, at det går galt på arbejdspladsen, frem for den enkeltes personlige kvalifikationer eller kompetencer.

Jeg har specialiseret mig i at forstå hvorfor vi har de udfordringer vi har og hvordan de løses optimalt. Jeg holder både foredrag, kurser og personlige samtaler.

Jeg har på egen krop oplevet, når tingene ikke længere fungerer optimalt, med tinnitus og manglende arbejdsglæde og livslyst som konsekvens heraf. Jeg har rusket i mit eget fundament og erfaret hvilke processer og redskaber, der kan virke og skabe resultater, når man ønsker at tackle

hverdagens udfordringer.

I mere end 12 år har jeg praktiseret meditation, kinesisk kampkunst, kropsterapi og mental udvikling – og har skabt mig en hands-on kompetence med konkret og anvendelig stresshåndtering. Jeg er tidligere uddannet sergent fra den Kongelige Livgarde, samt ingeniør og har flere års pædagogisk erfaring i arbejdet med misbrugere, kriminelle og socialt udsatte unge.

DET PRAKTISKE:

Kurset er bygget op om teori fra forskningens side, personlige erfaringer, samt veksling mellem praktiske øvelser og refleksion, samt dialog deltagerne imellem. Private og professionelle grænser respekteres og dagens indhold målrettes de specifikke udfordringer og ønsker der er på dagen. Der medfølger teoretisk arbejdsmappe omkring optimalt samarbejde og trivsel, samt guidede øvelser til øget fokus og selvledelse.

TIDLIGERE KURSISTER UDTALER:

"Tillid - fred og ro - åbenhed - professionel gennemgang. Uanset hvem du er og hvad du er, kan du bruge Martins viden og indsigt i Mindfulness meditation."

Morten Christensen - strategisk indkøbskonsulent

"Martin har en meget rolig og behagelig stil og møder altid sine tilhørere i øjenhøjde. Martins undervisning er baseret på hardcore videnskab, men bliver præsenteret på en måde som gør det anvendeligt for alle. Sammen med teorien lærer han sine tilhørere nogle yderst effektive og let forståelige teknikker, der nemt kan implementeres i dagligdagen."

Martin Brogaard, Daglig leder - DropUd Aktivering

"Vi er gået styrkede ud af vore møde med Martin Kirkevang. Vi har en øget bevidsthed om, hvordan vi bedst muligt arbejder sammen om vore opgaver. Vores samlede fokus på opgaverne er blevet mere præcist og mange oplever et øget overblik, energi og robusthed ifht. de mange arbejdsopgaver. Han har igennem hele processen været ærlig og ligefrem - "det der står udenpå etiketten, er rent faktisk det du får!".

Jeg er glad for at kunne anbefale Martin til andre."

Knud Nordentoft, Skoleleder - Søgårdsskolen, Gentofte

"Martin Kirkevang evner hvad ganske få mennesker gør... Han er særdeles nærværende i sin måde at performe på. Han får hele salen med når han fortæller og guider dig gennem nyskabende, unikke og let håndgribelige teknikker inden for mindfulness og stresshåndtering. Han får min bedste anbefaling!"

Jakob Flindt, Administrerende Direktør, WorksOnline

"Martin har en behagelig og rolig stemme, når han guider en åndedræts- eller meditationsøvelse. Han giver sit budskab videre på en inspirerende måde."

Deltager på Mindfulness kursus - Novo Nordisk

PROGRAM for Mindfulness kursus kl. 09.00 - 17.00 i overskrifter

- 09.00 - 09.15 Godmorgen og velkommen
- 09.15 - 10.15 Urmennesket vs. det moderne liv
- 🌀 5 minutters effektiv vejrtrækning
 - 🌀 Stressbægeret - hvad påvirker os
 - 🌀 De fire stresstyper og hjernens opbygning
 - 🌀 Træn Mindfulness som værn mod tankemylder
- 10.15 - 10.30 Pause med forsyninger til ganen
- 10.30 - 12.00 Mindfulness og videnskaben
- 🌀 Mindfulness som disciplin
 - 🌀 Meditationens gavnlige effekt
 - 🌀 Grundprincipperne i Mindfulness
 - 🌀 Mindfulness i netop dit arbejdsliv
- 12.00 - 13.00 Mindful frokost
- 13.00 - 14.00 Mindfulness i praksis - træn dit nærvær og indre ro
- 🌀 Træn din koncentration og vær fokuseret under pres
 - 🌀 Kontroller vejrtrækningen og træn evnen til at tage beslutninger
- 14.00 - 14.15 Pause med forsyninger til ganen
- 14.15 - 15.35 Mindfulness i praksis - vær tilstede i nuet
- 🌀 Meditativ gang
 - 🌀 Træn dit overskud og undgå stressfælden
- 15.35 - 15.45 Pause med forsyninger til ganen
- 15.45 - 17.00 Hvordan implementerer du Mindfulness i netop dit liv
- 🌀 Styrkelse af relationer
 - 🌀 Det effektive møde
 - 🌀 Implementering