

# Mindful i arbejdet

## Frigiv tid og energi til det vigtigste og nå dine mål

Tid og et godt energiniveau er en nødvendighed når vi skal udvikle os selv og nå vores mål. Det gælder både de mål som vi sætter i forbindelse med vores arbejde eller i livet generelt. At nå sine mål kræver en strategi med fokus og opmærksomhed både i relationer, på de opgaver vi kaster os over i arbejdet men også på indre udviklingsbehov.

*Mindful i arbejdet* giver dig hjælp og værktøjer til fokus og opmærksomhed, så du frigiver tid og energi til de arbejdsopgaver som er vigtigst for dig. Men kurset hjælper dig også til at udvikle dit liv på andre områder

Den strategi som kurset hjælper dig med at udarbejde, vil bringe dig fra at være tidstyret til at være tidstyrer. Det handler ikke om at løbe stærkere, men om at nå mere på mindre tid. Dette gøres ved at rette opmærksomhed og fokus på de vigtige og værdiunderstøttende aktiviteter i arbejdet og livet. Det kan bl.a. opnås ved at reducere distraktion og eliminere spildtid, ved at prioritere fremfor at multitask, og ved at indføre en personlig planlægning og praksis, der tager højde for hvordan og hvornår du arbejder med hvilke typer af opgaver.

### Udbytte:

- ❖ Din bevidsthed om din arbejdssituation øges
- ❖ Du får indsigt i hvad der giver og dræner energi arbejdsmæssigt
- ❖ Du opnår frigivelse af tid og energi
- ❖ Du optræner fokus og nærvær i forhold til arbejdsopgaver og relationer
- ❖ Du får udarbejdet en plan så du kan nå dine mål
- ❖ Du bliver inspireret til at opøve en mindful daglig praksis



### Kursusforløb:

#### Før kurset - forberedelse:

- ❖ Du skal beskrive din arbejdssituation – opgaver, ansvar, mål mv
- ❖ Gennemføre en 360° selvevaluering – om hvad kræver dit fokus og din opmærksomhed i arbejdet og livet

#### Modul 1: Overblik og mål

- ❖ Overblik over arbejdssituation
- ❖ Mål, ønsker og behov
- ❖ Hvordan skaber jeg fokus og nærvær i arbejdet og livet
- ❖ Stop med at "knokle"

#### Modul 2: Bevidst prioritering og planlægning af arbejdsopgaver

- ❖ Tid – hvordan bruges tiden, hvad forstyrrer, hvornår bruges tiden dårligt
- ❖ Prioritering og proaktivitet – hvorfor og hvordan
- ❖ Planlægning – fra "To Do" til robust planlægning

#### Modul 3: 90 dages plan

- ❖ Blivende adfærd
- ❖ Forankring af din nye adfærd i 90 dages plan
- ❖ Øve taknemmelighed

### Online 1:1 sparring – én session (½ time)

- ❖ Hvordan går det med dine mål og din plan?
- ❖ Hvad udfordrer og hvad går godt?

Undervisning og sparring foregår webbaseret via MS Teams. Der vil være hjemmeopgaver før kurset og mellem de 3 moduler.

### **Datoer:**

Hold 1: 27/5, 3/6, 10/6 , 1:1 sparring i uge 26

**Kl. 13-15.30 alle dage.** Sparring aftales individuelt.

### **Pris:**

Prisen for hele forløbet er: 1.000, - dkk ekskl. moms

### Pris inkluderer:

- ❖ 3 undervisningsmoduler á 1,5 time
- ❖ 1:1 sparring á 0,5 time
- ❖ Kopi af undervisningsmateriale

### **Tilmelding og betingelser:**

Tilmelding skal ske på mail til: [karsten@karsten-nielsen.dk](mailto:karsten@karsten-nielsen.dk) eller telefon 22 22 21 43. Tilmeldingen er bindende.

Ved tilmelding skal oplyses: Navn, Evt. Firma/organisation, Kontaktinformation (telefon og mail), Faktureringsoplysninger (navn og evt. cvr.nr på fakturamodtager)

### **Om Karsten:**

I min rådgivning til mennesker og virksomheder trækker jeg dels på min livserfaring såvel som på kompetencer fra et arbejdsliv.

I forhold til arbejdet med personlig udvikling og ledelse så trækker jeg på de erfaringer jeg har opnået ved at ændre mit liv. Jeg kommer fra et liv, hvor arbejdet gennem mange år fyldte for meget. Det gav mig udfordringer omkring nærvær med de opgaver jeg skulle løse i mit job, min kreativitet, og de mennesker, jeg skulle samarbejde med eller lede. Og jeg manglede nærvær i forhold til min familie. Der var med andre ord ikke mange farver og nuancer i livet.



Jeg er nu selvstændig konsulent og med praktisk erfaring i at ændre mit liv. Dermed er fulgt glæde og tilfredshed med det, jeg beskæftiger mig med, både arbejdsmæssigt og privat. Den rejse jeg har været på igennem de senere år, har givet mig en ballast med konkrete erfaringer og værktøjer, som jeg brænder for at videregive til andre mennesker. Mindfulness og meditation har været et væsentligt element i min personlige rejse og udvikling.