

Hantera stressen - öka din livskvalitet

Det är inte stress och tidspress som är problemet i vårt samhälle idag utan bristen på återhämtning. Mindfulness - eller medveten närvaro - handlar om att få balans i tillvaron genom att vara medvetet närvarande i nuet och att genom nyfikenhet och acceptans lära känna sig själv.

Forskning har visat att vi kan träna och förbättra vår hjärna och reducera stress. Att träna vår hjärna gör att vi kan skapa oss en medvetenhet om oss själva, en medvetenhet om vår inverkan på andra människor och ett mer fokuserat och mindre frånvarande sinne.

Förutom att öka välbefinnande och glädje leder det också till en förbättrad arbetsmiljö, högre produktivitet och samtidigt en attraktiv arbetsplats med ett hållbart arbetsklimat.

Får du medarbetarna att må bättre och därmed också prestera bättre - då kommer det också att synas i din resultaträkning!

Du kommer att bjudas på övningar och information som inspirerar till nytänk vad gäller hälsa och välmående



Du är välkommen att kontakta mig för mer information:

marianne@meranu.se

Mobil: 0708/62 61 64.

<http://meranu.se>



Prova på en kort presentation med en härlig övning! (ca 1 tim)

- * **Starta** din konferens och få förutsättning till att resten av dagen kommer att fortsätta i ett tillstånd av närvaro - en bra start för både medarbetare och företag.*
- * **Efter lunchen** för att landa lite i det som varit på fm och ett tillfälle att bli mer närvarande och fokuserad inför em, så att företaget och medarbetarna kan få ut det mesta av dagen.*
- * **Avrunda** konferensen med att landa och ta till dig dagen och få ett närvarande avslut.*