

Mindful Boost

Hvordan får vi større overblik i hverdagen, mere passionerede medarbejdere og minimerer stress?

Forskning har vist, at mindfulness og meditation booster evnen til at yde vores bedste, håndtere stress og øger din mentale tilstand generelt. Igennem kontinuerlig træning af opmærksomhedens kvaliteter opnås mere autencitet, energi og indre ro hos den enkelte. Den svære kunst er at omsætte teori til praksis – så det virker i dagligdagen.

2,5 timers inspirerende workshop for dine medarbejdere – fyldt med praksis og teori.

Samarbejde med SoSimple

SoSimple uddanner og coacher autentiske ledere med baggrund i følelsesmæssig intelligens. Vi arbejder med selvledelse på alle niveauer – fra stress til talent - og fra medarbejder til ledergangen.

"Du kan ikke standse bølgerne, men du kan lære at surfe"
Jon Kabatt-Zinn, mindfulness guru

"Jeg blev glædeligt overrasket over at så mange af vores medarbejdere valgte at møde op til mindfulness workshoppen, da det må være et udtryk for at vores organisation er moden til det. Det var vigtigt for os at hver enkelt kunne gå derfra med et personligt udbytte. Rikke er professionel, engageret og formår at skabe en meget tryk og tillidsfuld atmosfære"

Bianca Milther, HR & kommunikation,
Forsvarets Koncernfælles Informatiktjeneste.

Pris:
12.000,-

Hør hvad andre siger, om Rikke Berg som underviser og coach
<http://sosimple.com/m-rikke-berg/>

Rikke Berg er indehaver af firmaet SoSimple.

Rikke har en kombineret psykologisk baggrund og har i over 15 år arbejdet med følelsesmæssig intelligens indenfor autentisk lederudvikling. Som ledercoach i SoSimple med tusindvis af coaching timer bag sig, er det blevet et af Rikkens vigtigste specialer at turde gå tæt på og udfordre til indsigt, hvor hun bruger sin egen autencitet og nysgerrighed, til at flytte ledere milevidt.

SoSimple uddanner og coacher autentiske ledere med baggrund i følelsesmæssig intelligens. Vi arbejder med selvledelse på alle niveauer - fra stress til talent - og fra medarbejder til ledergangen.

Vi udfordrer virksomheder til bevidst at arbejde med selvindsigt, selvledelse og seriøs mentaltræning igennem Mindful Leadership. Dette for at bevare den personlige integritet uden at gå på kompromis med kompetencer, talentet og passionen.



SoSimple.dk kontaktr@sosimple.dk 29 99 34 00

SoSimple
autentisk lederskab på alle niveauer

