

# MINDFULNESS INTENSIIVIKURSSI ESIMIEHILLE

## 8-VIIKKOINEN TEHOKAS HARJOITTELUJAKSO!

**Esimiehille räätälöity mindfulness intensiivikurssi tarjoaa syvällisen tavan löytää hyvinvointia ja tasapainoa työn vaatimusten keskellä sekä taitoja johtaa itseä ja muita myönteisesti.**

Mindfulness-menetelmä pohjautuu tutkituun tietoon hyvinvoinnista ja henkisestä suorituskyvystä.

Mindfulness on mielen kuntosali, jossa esimies itse toimii päävalmentajana itselleen tutustuen omiin voimavaroihinsa ja vahvuuksiinsa ja työskennellen myös stressinhallinnan ja hankalien tilanteiden kanssa uudella, hyödyllisellä tavalla. Mindfulnessin kautta hankaluudet kääntyvät itsetuntemukseksi ja uusiksi ratkaisuiksi.

### Mindfulness ja esimiestyö

Mindfulnessia on vuosikymmeniä käytetty tuloksellisesti stressinhallinnassa, läsnäolon taidon ja keskittymisen edistämisessä. Mindfulness vaikuttaa paitsi mielen tasapainoon myös koko kehoon ja aivoihin terveyttä edistävasti. Yhä enemmän alkaa olla tutkimustietoa myös mindfulnessin hyödyntämisestä työelämässä. Kansainvälisesti myös monet suuret yritykset kuten Google ja Apple hyö-

dyntävät mindfulnessin voimaa henkilöstölleen. Tutkimustiedon mukaan 8-viikkoinen mindfulness-harjoittelujakso parantaa myös vuorovaikutustaitoja.

### Uutta Suomessa!

Esimiehille räätälöity 8-viikkoinen mindfulness-kurssi on uutta Suomessa. Koulutuksen suunnittelijat ja toteuttajat ovat positiivisen psykologian, mindfulnessin ja valmentamisen ammattilaisia. Pääkouluttajilla Tuula Kiuru-Ahvosella ja Taina Laanella on lisäksi vuosikymmenten kokemus bisnes- ja yritys-elämästä, henkilöstöhallinnosta sekä esimies- ja johtamistyöstä vaativalla tasolla.

Koulutuksessa on mindfulness-tietouden ohella huomioitu esimiestyön nykypäivän ja tulevaisuuden tarpeet.

Kahdeksan viikon mittainen intensiivikurssi sisältää yhteensä 4 tapaamista aamupäivisin 8.30-12.00 sekä hiljaisuuden retriitin klo 15-20. Koulutus järjestetään Helsingissä.

### Tapaamisten ohjelma

- Johdanto mindfulnessiin, tutkimustietoon ja harjoitteluun
- Mindfulness esimiehen arjessa: pyhäytymisen taitoa ja stressinhallintaa
- Hankalat tilanteet ja stressi: uusia keinoja
- Myönteiset tunteet: lisää iloa ja terveyttä!
- Hiljaisuuden retriitti

Tapaamiset sisältävät alustuksen, harjoittelua ja keskustelua. Tapaamisten välillä sähköpostitsemppe + omaehtoinen harjoittelu cd:n avulla. Toivomme, että osallistujat sitoutuvat n. 0,5 tunnin päivittäiseen harjoitteluun.

### Hinta ja ilmoittautuminen

Koulutuksen hinta 780e plus alv 24% sisältää koulutuksen, aamukahvin, harjoituskirjan ja Mindfulness intensiivikurssi Tupla CD:n sekä ruokailun retriitissä. Ilmoittautumiset ja lisätiedot: info@moodment.com.



### LISÄTIETOA KOULUTTAJISTA:

**TAINA LAANE** on positiivisen psykologian maisteri, YTM, ratkaisukeinoinen työnohjaaja ja valmentaja. Taina on toiminut mm. Anna-lehden päätoimittajana, uusmediajohtajana ja viimeiset neljä vuotta valmentajana, esimiestyön ja mindfulnessin kouluttajana.

**TUULA KIURU-AHVONEN** on toiminut asiantuntijaorganisaatioiden esimiehenä, tiimin vetäjänä ja johtotehtävissä yli 20 vuotta. Uransa varrella hän on toiminut mm. yrittäjänä branditutkimusalalla ja elintarvikealan pörssi-yhtiön tutkimustoiminnan kehittäjänä. Koulutukseltaan Tuula on VTM, ratkaisukeinoinen valmentaja, mindfulness-ohjaaja ja NLP-Master. Viimeiset neljä vuotta hän on toiminut mm. työyhteisöjen valmentajana ja kouluttajana.