

Mindfulness Meditation



Meditation er blevet praktiseret af mennesker i årtusinder - ofte forbeholdt få "indviede." Nu vinder meditation for alvor fodfæste i vesten, hvor meditation bruges individuelt, indenfor idrætspsykologisk træning og på mange arbejdspladser.

Organisatorisk betragtet har meditation en "performance" effekt, som gavner både individet og organisationen. Regelmæssig daglig meditation er en slags "mental fitness," der holder dig i god psykisk og mental form og øger den mentale kapacitet og effekt. Mindfulness anvendes i organisationer i forbindelse med konflikthåndtering, i kreative sammenhænge og som værktøj i sportspsykologi og mentaltræning.

Meditation styrker opmærksomheden og nærværet med øget koncentration, velvære og fokusering. Du kan meditere på egen hånd eller i grupper. Videnskaben påviser, at gruppemeditation virker endnu bedre end individuel praksis. Meditation er således også en organisatorisk øvelse, som kitter fællesskaber og samarbejde godt sammen. Og den følelsesmæssige intelligens øges og styrkes. Er du ikke tilfreds med at være fanget i autopiloten, så er meditation både et godt værktøj og vejen videre frem. En metode til at åbne bevidsthedens port for væren og læring.

Meditation er en kilde til din kreative intelligens og styrker din evne til at være centreret og grounded.

Indhold af en NCLO Mindfulness Træneruddannelse

Ønsker du at lære meditativ praksis og samtidig blive trænet i at træne andre, så er NCLO's træneruddannelse måske noget for dig. Mindfulness er let at lære og lidt mere krævende at praktisere. Det er derfor vigtigt, at du går ind i en fast træningspraksis efter certificeringsforløbet. Din træner vil tilbyde muligheder for praksistræning i deltagergrupper i slutningen af forløbet.



Forløbet er en komprimeret uddannelse på 9 timer fordelt på 3 undervisningsforløb med mulighed for personlig vejledning og coaching. Opstart 4 timer og efterfølgende to opfølgingsdage a 2,5 timer:

- Den historiske baggrund for Mindfulness
- Alle religioner har meditativ praksis, men det handler ikke om tro
- Meditativ praksis: Åndedræsteknik, fokusering og disciplin
- Undervisningsformen vil være workshops med en vekselvirkning mellem oplæg og ikke mindst praktiske øvelser, samt erfaringsbaseret læring.
- Du får en stor metodebank til meditativ praksis, som du selv kan vælge fra i din videre praksis.

Det er en forudsætning for deltagelse, at du forinden har læst Peter Holm-Iversens lille kompendie om meditation eller deltaget i en af vores introduktionsworkshops eller tilsvarende.

NCLO Master trainer Peter Holm-Iversen er en mangeårig træner i meditationspraksis og en anerkendt autoritet indenfor området og har uddannet mange trænere gennem årene.

Kontakt NCLO for at høre mere om uddannelsen eller få et konkret tilbud på et Inspirationsseminar til din arbejdsplads. Start din meditationspraksis allerede i dag.

Kontakt Martin Anker Wiedemann fra NCLO på POST@NCLO.DK. Nordisk Center for Læringsdrevet Organisering er et videnscenter for instrumenteret læring og udvikling indenfor socialpsykologiske og organisatoriske problemstillinger. Kort sagt udvikling af alle aspekter af arbejdsliv og arbejdsmiljø.

Flere NCLO uddannelsestilbud

Læs mere om Mindfulness på arbejdspladsen, Mantrameditation, samt Meditation - fra Performance til Spiritualitet på NCLO's hjemmeside.

NCLO.DK | +45 5370 5536 | ENKELT. PRAKTISK. KONKRET.