

Mindfulness

– coaching til trivsel

Formålet:

Formålet er, at den studerende udvikler sine coaching- og ledelseskompetencer med særligt fokus på den mindful tilgang hos sig selv, coachees, medarbejdere og organisationen som helhed. Coaching disciplinen tages her ind i dette årtusind og tilgås med en mere rummelig og holistisk vinkel for øje.

Målgruppe:

Udviklingsforløbet er unikt for lederen eller coachen, der har en moderne tilgang til sin rolle og er ansvarlig for, at skabe resultater uden at gå på kompromis med trivsel og ligeværdig kommunikation. Ligeledes er forløbet velegnet til dig, som ønsker at øge arbejdsglæden, effektiviteten og forebygge stress hos dig selv og dine medarbejdere.

Målet med modulet:

- At blive bevidst om udbyttet af mindfulness i coaching, (selv)ledelse, formidling og motivation.
- At kunne coache/lede med mindfulness som tilgang og redskab.
- At være i stand til at opnå resultater på bundlinjen og samtidig sikre et sundt arbejdsmiljø med trivsel, udbytte og udviklende kommunikation.
- At du opnår kompetence både i forhold til at dække virksomhedens og medarbejdernes behov for en mindful hverdag.
- Særlig at få teoretisk kendskab og praktisk inspiration til begrebet mindfulness.



Du opnår:

- En mindful tilgang til coaching og (selv)ledelse.
- Teknikker til egen praksis, meditation og mindfulness i coaching og ledelse.
- Deltagelse på Danmarks eneste coachinguddannelse med mindfulness som værktøj
- Egen-indsigt og udvikling af overbevisninger omkring effektivitet og ledelse.
- Styrket den faglige relation med dine medarbejdere og ledere.
- Få en praktisk uddannelse med fokus på coachings styrke og beviselige effekt
- En professionel, effektiv og målrettet mindful uddannelse som underbygger og sikrer din succes som leder, coach og formidler.

Perspektiv:



Fokus er rettet mod trivsel og optimeret ydeevne på den lange bane. I en hverdag med mange indtryk, høje krav og en stresskurve der går opad, er det altafgørende for succes, at bevare en sund mental tilstand parallelt med en sund bundlinje.

Modulet tager fat på den mindfulde tilgang til et succesfuld erhvervsliv, idet de sidste års mindfulnessbølge viser at mindful thinking bestemt ikke blot har sin berettigelse, men også skaber resultater, når vi vil have succes.

Der er i uddannelsesforløbet lagt stor vægt på, at deltagerne tilegner sig egen-praksis af mindful living, for herigennem naturligt og succesfuldt at kunne videreformidle og implementere målrettede tiltag i deres ledelsesstil og organisationen som helhed.

Modulets vidensgrundlag:

Der tages udgangspunkt i de 7 principper indenfor mindfulness som moderne begreb. Der arbejdes med teori og egen-praksis ud fra hver af de 7 principper samt

Vejledende indhold:

- Mindfulness - oprindelse og formål
- Mindfulness – de 7 principper
- Mindfulness i hverdagen
- Mindfulness på arbejdspladsen
- Mindfulness i coaching
- Mindfulness i ledelse
- Meditationspraksis
- Meditation på arbejdspladsen

Indhold (overordnet) over fem dage (ekskl. eksamen):

- Hvad er Mindfulness?
- Hvordan anvender du allerede Mindfulness i dit liv?
- Hvilken effekt har Mindfulness på dit privat,-arbejds og lederliv?
- Hvordan sikrer Mindfulness at du oplever at have mere tid til rådighed?
- Hvad er det i Mindfulness der gør at du bliver mere effektiv?
- Hvordan hjælper Mindfulness med at du udnytter dit fulde potentiale

Undervisningsform:

Undervisning er en vekselvirkning mellem teori, praksis og observation af de 7 principper i mindfulness. Du vil opleve et rummeligt og inspirerende læringsmiljø og få adgang til nye indsigter.

Der vil blive draget paralleller til enneagrammets niveauer for selvindsigt og teori fra NLP psykologi. Udviklingsforløbet gennem hele uddannelsen er et miks af live undervisning, workshops, træning/evaluering/feedback og udvalgt anerkendt og fagrelevant materiale.

Tidsforbrug:

5 dages undervisning fordelt på 2 gange 2 dage + 1 dag

Der vil i uddannelsesperioden også være, litteraturlæsning, opgaveløsning, studiegruppe og beskrivelse af en erhvervs-case.

Datoer for Mindfulness modulet er:

Modul 1	5 & 6. sep.
Modul 2	4 & 5. okt.
Modul 3	23. okt.
Eksamen (½ times varighed)	1. nov.

Øvrig information:

Tilmeldingsfrist er senest 8 dage før annonceret startdato

Fagmodulet Mindfulness er et akademifag på 5 ECTS point og hentet fra akademiuddannelsen i Ledelse.

Modulet udbydes på vegne af Københavns Erhvervsakademi, KEA, under Lov om Åben Uddannelse. Modulet afsluttes med en eksamen.

Uddannelsen er SVU (statens voksen uddannelsesstøtte) berettiget – find alle oplysninger samt vejledning om SVU på www.svu.dk

Adgangskravet er en relevant erhvervsuddannelse, en gymnasial uddannelse eller uddannelse på tilsvarende niveau, samt mindst 2 års relevant erhvervserfaring.

Pris:

Pris for uddannelsen er kr. 13.500,- ex. moms. SVU refusion udgør kr. 6.500,- til godkendte ansøgere. Beløbet bliver indsat på virksomhedens/arbejdspladsens NEM konto.

Inkluderet i prisen er undervisning, undervisningsmaterialer, forplejning på alle undervisningsdage, personlig coaching mellem undervisnings dagene og vejledning i studiegrupperne.