

Mindfulness

som friskvård med Susanne Sköld på KBT Livskompassen

Hälsofrämjande- och förebyggande insats för att skapa friska arbetsplatser.



Inspiration | Stresshantering | Ökad trivsel
Kunskaper om psykisk hälsa | Motivation | Produktivitet

Mindfulness är en effektiv evidensbaserad metod för att förebygga och hantera stress. Genom att träna upp din förmåga till uppmärksamhet kan du hjälpa dig att ta tillvara dina egna resurser och få ökad livskvalitet. Du lär dig bli medveten om och närma dig tankar, känslor och kroppsliga upplevelser. Detta utan att döma eller värdera.



Föreläsning med två Mindfulnessövningar

För vem?

Anställda i företaget,
15-20 personer per grupp.

Plats

I företagets lokaler.

Tidsåtgång

45 minuter

Kostnad

3 590 kronor per
föreläsning (ex. moms).



Praktiskt Mindfulnesspass

Plats

I företagets lokaler.

För vem?

Anställda i företaget,
8 personer per grupp.

Tidsåtgång

30 minuter

Kostnad

2 190 kronor per pass (ex. moms).
Resa inom 5 mils radie ingår.



Kontakta mig via min webbplats för bokning!



Susanne Sköld håller föreläsningar, kurser och arbetar med enskilda uppdrag på arbetsplatser.

Leg. hälso- och sjukvårdskurator | KBT-terapeut
Mindfulnessinstruktör genom Mindfulnesscenter

 kbtlivskompassen.se

