

## **Hälsofrämjande aktiviteter!**

*Förändringstakten är hög och då är det viktigt att skaffa redskap och ökad förståelse för det som händer med dig och andra människor i förändring och stressade situationer.*

*Rörelse och möjlighet att mötas i det vardagliga arbetet ger förnyad energi och är stressreducerande. Görs det tillsammans med arbetskamrater skapar det också gemenskap och glädje.*

*Du kan boka en eller flera av följande seminarier för att för att skapa hälsofrämjande processer individuellt eller i grupp.*

### **Mindfulness i kommunikationen!**

***Kommunikationen är beroende av närvaro för att överleva, precis som individen är beroende av andning för att överleva.***

*Du får möjlighet att öva dig i mindfulness med hjälp av giraffspråket och andning. Giraffspråket/Nonviolent Communication bygger på ärlighet, empati och respekt i kommunikationen. Det är ett verktyg som synliggör stegen i en god kommunikation vilket bidrar till insikt och tydlighet. Att uppmärksamma andning gör oss närvarande i situationen. Vi skapar andrum för att observera våra iakttagelser, känna känslan, notera våra tankar, finna våra behov och därefter välja hur vi vill agera.*

### **Mindfulness med hjälp av kontorsyoga och meditation!**

***Låt hjärnan få vila så att den kan återhämta sig.***

*Genom yoga och meditation kan du snabbt finna ny kraft. Rörelse utifrån yoga ger ökad cirkulation och motverkar spända muskler. Du lär dig ett kontorsyogapass som ger återhämtning för både kropp och själ. Passet tar cirka 15-20 minuter.*

### **Mindfulness i förändringsprocessen**

***Livet är ständigt i rörelse.***

*Vi kan se förändring som en rörelse mellan fyra olika rum. Där vi upplever nöjdhet, censur, förvirring och inspiration. Du får möjlighet att gå runt i de olika "rummen" för att identifiera var du är och vart du vill. Vi ser på faktorer som bidrar till att höja livstillfredsställelsen och därmed öka inspiration och nöjdhet.*

*Du kommer att vägledas av;*

***Anne-Christine Smith*** beteendevetare, yogalärare och organisationskonsult i Smith Utveckling. Hon arbetar sedan mer än 25 år med förändringsarbete på individ-, grupp-, och organisationsnivå. Lång erfarenhet av ledarskapsutveckling, hantera konflikter samt handleda grupper och individer. Författare till böckerna "Giraffspråket- känslans kommunikation en väg till kontakt och förändring" och "Här och Nu- Medveten närvaro genom kundaliniyoga och giraffspråket".

För kontakt se: [www.smithutveckling.se](http://www.smithutveckling.se) eller ring 0708-108720 så berättar jag mer!