

Ditt Livspussel

Utbildning kring stress, återhämtning och mindfulness.

Gruppen bör bestå av max åtta deltagare. Utbildningen är uppbyggd på fyra tillfällen. Tre timmar per gång med en paus på 20 minuter.

Vecka 1

Agenda

- Välkommen - presentation
- Ramar
- Kortare mindfulnessövning (med introduktion om vad mindfulness är)
- Veckans tema: Stress och återhämtning
- Paus 20 minuter
- Praktisk övning
- Längre mindfulnessövning
- Nästa veckas uppgift

Vecka 2

Agenda

- Kortare mindfulnessövning
- Dagsform
- Veckans tema: Livskompass, livsvärden, skillnad mellan måste och vill
- Paus 20 minuter
- Praktisk övning
- Förra veckans uppgift
- Längre mindfulnessövning
- Nästa veckas uppgift

Vecka 3

Agenda

- Kortare mindfulnessövning
- Dagsform
- Veckans tema: Signalsubstanser, PAUS-metoden
- Paus 20 minuter
- Praktisk övning
- Förra veckans uppgift
- Längre mindfulnessövning
- Nästa veckas uppgift

Vecka 4

Agenda

- Kortare mindfulnessövning
- Dagsform
- Veckans tema: självmedkänsla, tankar och känslor
- Paus 20 minuter
- Praktisk övning
- Vi blickar framåt
- Längre mindfulnessövning
- Avslutning och sammanfattning