Mastering your Mind

# Hållbart självledarskap och introduktion till Mindfulnessträning för arbetsplatsen CBMT

* *Är du bra på multitasking och många bollar i luften?*
* *Blir du ofta distraherad eller irriterad på jobbet?*
* *Stressar du upp dig i onödan ibland?*
* *Har du känslan av att göra massor men få litet gjort innan dagen är slut?*
* *Är du nyfiken? Då är du välkommen till denna workshop!*

## Ur innehållet:

* + Kan fokusträning göra skillnad för det digitala arbetslivet?
  + Hur fungerar hjärnan under arbetsdagen – bildligt talat?
  + Vikten av att ha koll på läget
  + Några vägar in till daglig fokusträning
    - Formell träning
    - Informell träning
    - Vanans (underbara) makt
  + Meditationsövning, diskussioner och erfarenhetsutbyten

En bild som visar soffa, inomhus, röd, kläder

Automatiskt genererad beskrivning

*Eller är du en kattmänniska? En som kan sova i ett fönster i timmar men som flyger upp med full koncentration när en liten mus tassar förbi? Och somnar om när jobbet är gjort..*

**Kostnadfritt! Vi bjuder på kaffe/te,   
ta gärna med din egen smörgås**

**Fredag den 20 februari 2020, kl 7:45 (workshop 8:00 – 9:00)**

**Engelbrektsplan 2, 3 tr (T-bana Östermalmstorg)**

**Välkommen!**

En bild som visar person, kläder, kvinna, fönster

Automatiskt genererad beskrivning