Mastering your Mind

# Hållbart självledarskap och introduktion tillMindfulnessträning 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



*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!**

