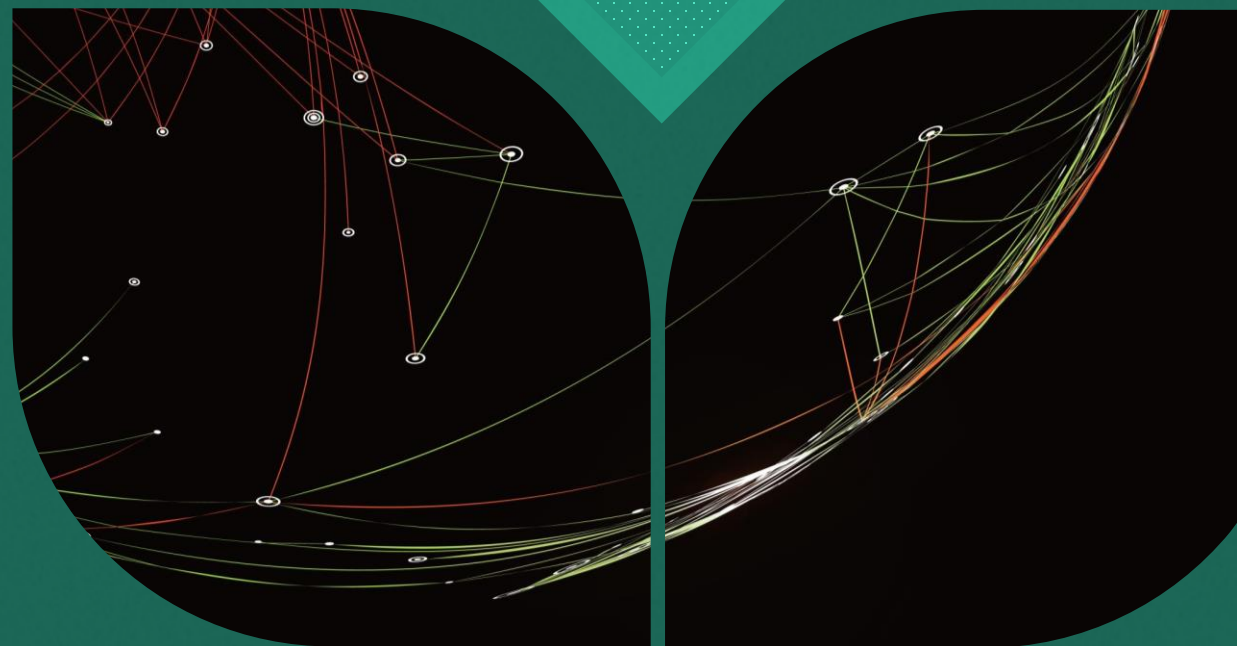


# Mindfulness og ledelse

## Det bevidste lederskab

- et udviklingsforløb for dig, som ønsker at skabe balance mellem præstation og trivsel.



# Min mission

*Min mission er at bringe mindfulness og ledelse sammen. Ved at integrere mindfulness som et fundament i ledelse opnår du en enestående mulighed. Grundlæggende handler mindfulness træning om at være til stede med det der er på en bevidst og nærværende måde. At bringe denne klarhed ind i ledelsesrummet gør det muligt at arbejde mere effektivt, med større fokus og sikkerhed i beslutninger og prioriteringer og medvirke til en sund og bæredygtig arbejdskultur. Det er målet. Til glæde og gavn for alle – dig selv – medarbejdere - kolleger og virksomhed.*



# Hvem er jeg?

- Som erfaren leder, professionel coach og dedikeret mindfulness-udøver tilbyder jeg en unik kombination af indsigt og praksis til at skabe større nærvær, klarhed og effektivitet i ledelse.
- Jeg er cand.polit. og har mange års erfaring med at navigere i komplekse organisationer, hvor beslutninger kræver både strategisk overblik og menneskelig forståelse.
- Min rejse inden for meditation og mindfulness strækker sig over flere år, hvor jeg både har fordybet mig i praksis og teori. Jeg underviser i mindfulness, afholder stilhedsdage og meditationssessioner og er under uddannelse i Mindfulness-Baseret Stressreduktion (MBSR). Samtidig deltager jeg årligt i retreats, som styrker min egen fordybelse og autenticitet i arbejdet med mindfulness.
- Kurset "Mindfulness og ledelse" er udviklet til ledere, der ønsker at styrke deres evne til at træffe bevidste beslutninger, skabe mere nærvær i deres teams og navigere med integritet og ro i en hektisk hverdag. Med udgangspunkt i videnskabeligt funderede metoder og mine egne erfaringer som leder og mindfulness-udøver giver jeg deltagerne praktiske redskaber til at opnå balance mellem præstation og trivsel.



# Et udviklingsforløb med fokus på balance og trivsel i din ledelse



Dette forløb er udviklet til ledere, der ønsker at styrke deres evne til at skabe balance mellem præstation og trivsel i deres ledelse. Du vil opleve at ved at være stærkere funderet og mere bevidst i din måde at være leder på, bliver det nemmere for dig at navigere i dit ledelsesrum. Du vil erfare, at det bliver lettere at foretage klare og effektive beslutninger, at det vil styrke din evne til at prioritere og til at sikre et sundt arbejdsmiljø.



Mindfulness er en veldokumenteret og videnskabelig afprøvet metode, der kan styrke din evne til at opnå større klarhed, blive mere fokuseret, mere bevidst og bedre i stand til at bevare roen i pressede situationer.



Mindfulness træningen vil være det gennemgående i hel forløbet. Hvert modul indeholder kortere og længere perioder med meditation. Du skal have lyst til at arbejde med øvelserne mellem modulerne. Mindfulness træningen vil skabe grundlaget og rammen for at dykke ned i emner som stress, psykologisk tryghed, kommunikation og medledelse.



Forløbet afsluttes med fokus på, hvordan du kan forankre og videreudvikle din mindfulnesspraksis i din ledelse.

# Indholdet

- Udviklingsforløbet er tilrettelagt over 6 moduler – 3 i foråret og 3 i efteråret. Her vil du modtage undervisning i mindfulness generelt og i forhold til ledelse, stress, kommunikation, psykologisk tryghed.
- Hvert modul vil indeholde undervisning af teknikker, som du, som leder kan anvende i din hverdag. Du vil få en klar fornemmelse af mindfulness som metode og i forhold til de mange fordele, du kan drage nytte af i din ledelse.
- I forløbet vil vi få besøg af flere gæsteforelæsere.
- Modulernes varighed er 3 timer.
- I forløbet indgår udover de 6 moduler en 1:1 executive coaching session med frit emne.
- 1:1 coaching sessionen planlægges individuelt.

# Gæsteforelæsere

- **Praktiserende læge Anette Graundgaard**

Anette Hauskov Graundgaard er praktiserende og Phd. og arbejder i Hellerup Sundhedscenter. Hun har arbejdet som forsker og underviser i almen medicin på Københavns Universitet i de sidste 20 år. Anette er uddannet mindfulnessinstruktør. Anette har skrevet flere artikler om mindfulness [www.mindfulpraksis.dk](http://www.mindfulpraksis.dk)

- **Psykolog og stifter af Institut for Belastningspsykologi Rikke Høgsted**

Rikke Høgsted er psykolog og stifter af institut for belastningspsykologi. Rikke er forfatter til flere bøger blandt andet "Håndbog i psykologisk tryghed og som har udviklet et online grundkurset i psykologisk tryghed: <https://belastningspsykologi.dk/index.php/grundkursus-psykologisk-tryghed/>

- **Civilingeniør Henning Jensen**

Henning Jensen er civilingeniør og foredragsholder. Henning er også forfatter til bogen "Derfor skaber du dit eget liv".

*Der annonceres flere gæsteforelæsere senere.*

# Det får du ud af det

## 1. Lær at brug mindfulness i din hverdag

Du vil blive introduceret til mindfulness øvelser som du kan bruge i din hverdag og blive guidet i hvordan du bedst muligt kan integrere det i en travl hverdag.

## 2. Effektiv og empatisk ledelse

Udvikl din evne til at lede med både styrke og medfølelse, så du kan skabe resultater samtidig med, at du understøtter medarbejdernes udvikling og velvære.

## 3. Styr på dine prioriteringer og større fokus

Lær at skabe overblik og træffe bevidste valg, så du kan prioritere det vigtigste og navigere mere effektivt i en kompleks hverdag.

## 4. Forbedring af arbejdskultur og trivsel

Opbyg psykologisk tryghed og skab en mere balanceret og bæredygtig arbejdskultur, der fremmer samarbejde, tillid og trivsel.

# Det får virksomheden ud af det

## 1. **Attraktiv arbejdsplads**

Lederen kan skabe attraktive arbejdspladser der tiltrækker og fastholder de nye generationer af arbejdskraft ( Z og Alpha).

## 2. **Mere målrettet prioritering og effektiv ledelse**

Lederen bliver skarpere til at prioritere og håndtere komplekse beslutninger, hvilket skaber bedre resultater og en mere effektiv arbejdsindsats på tværs af organisationen.

## 3. **Styrket arbejdsmiljø og trivsel i teamet**

Lederen lærer at fremme psykologisk tryghed og en sund arbejdskultur. Dette reducerer stress og øger medarbejdernes engagement og samarbejde, hvilket styrker teamets samlede performance.

## 4. **Empatisk og autentisk lederskab**

Med fokus på empati og autenticitet udvikles lederen til at blive en inspirerende og nærværende rollemodel, der kan motivere medarbejdere og skabe bæredygtige relationer både internt og eksternt.



# Modulopbygning 1. halvår

## 1. Første modul: Mindfulness og ledelse

Hvad har mindfulness med ledelse at gøre? Intro til mindfulness som tilgang og metode. Forskning og praktiske øvelser.

## 2. Andet modul: Mindfulness, ledelse og stress

Hvad vil det sige at være stresset? Hvordan ved vi, at vi er stresset? Vi skal arbejde med mindfulness som metode til at håndtere stress – forskning og praktiske øvelser. Gæsteforelæser: Praktiserende læge Anette Graugaard omkring stress og kroppens reaktioner.

## 3. Tredie modul: Mindfulness, ledelse og fremtidens lederskab

Hvordan ser fremtidens lederskab ud? hvad ønsker de unge generationer og hvad har det med mindfulness at gøre? Gæsteforelæsere annonceres senere.

# Modulopbygning 2. halvår

## **4. Fjerde modul: Mindfulness, ledelse og kommunikation**

Hvordan kan mindfulness medvirke til at skabe åbne samtaler i en tryk atmosfære? Hvordan skaber vi psykologisk tryghed på arbejdspladsen?

Gæsteforelæser: Psykolog og stifter af institut for belastningspsykologi Rikke Høgsted

## **5. Femte modul: Mindfulness, ledelse og kvantefysik**

Vi udforsker om, der er en forbindelse mellem kvantefysik og ledelse fx gennem et fælles fokus på kompleksitet, relationer og potentiale og hvordan det hænger sammen med mindfulness? Gæsteforelæser Civilingeniør og foredragsholder Henning Jensen.

## **6. Sjette modul: Mindfulness og Ledelse – det videre forløb**

# Praktisk info

- **Sted:** Forløbet finder sted i smukke omgivelser i Grevinde Danner Palæet i Skodsborg.
- **Datoer:** 26. marts – 30. april – 21. maj – 17. september – 29. oktober og 26. november. Alle dage 16:30 – 19:30.
- **Pris:** Prisen for forløbet der strækker sig over 1 år er 30.000 kr. ekskl. moms. Inkl. i forløbet er 6 moduler med gæsteforelæsere, en 1:1 executive coaching session, lydfiler til eget brug og forplejning ved modulerne.
- **Tilmelding:** Du tilmelder dig på [kontakt@liselindvigconsulting.dk](mailto:kontakt@liselindvigconsulting.dk) med navn, titel og arbejdsplads senest den 15. marts 2025. Maks. 20 deltagere.

