

Om oss:

Bosse Bengtsson.

Har startat Årummet. Mental metodtränare, Fysisk metodtränare och QiGong-instruktör, arbetar med grupper.

Tidigare verksam som journalist, informatör och marknadschef, med flerårig erfarenhet från företagsledning.

Kicki Zandelin.

Mental metodtränare, arbetar med grupper, coach.

Specialpedagog, mångårigt arbete med individ och grupp och pedagogiskt utvecklingsarbete. Fil.kand. i psykologi/pedagogik, utbildad teambuilder.

Årummet.

Beläget alldeles intill Norrtäljeån med en lugn och rogivande miljö. Här arbetar vi med människors utveckling. Vi ger också kurser hos Människans Resurser i Stockholm.

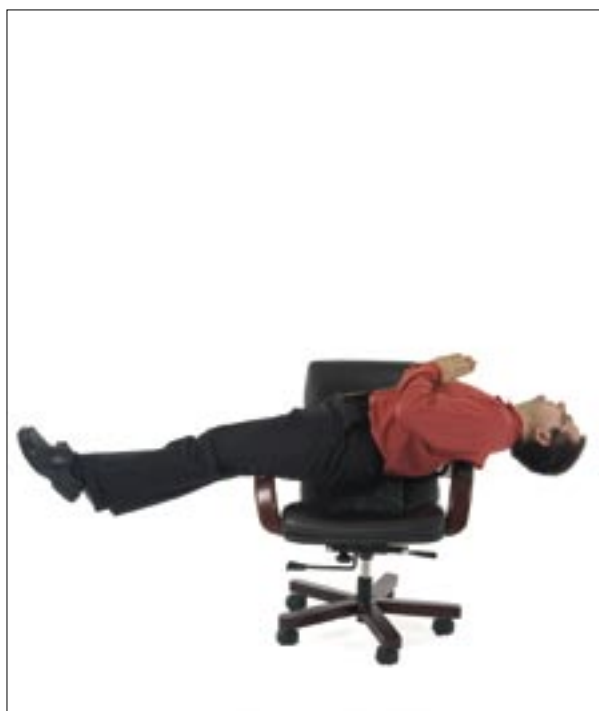
Må bra-workshopen kan vi hålla hos oss, på Skebo Herrgård, på Söderarms fd fyrplats, hos er eller på en annan plats ni väljer, eller i Toscana där vi också arbetar.

För mer information, ring eller maila!



Lilla Brogatan 1, Norrtälje
Tel: 0176-550 80
info@arummet.eu
arummet.eu

Må bra – prova något nytt



Låt dina medarbetare prova något nytt! Låt dem dela en upplevelse och erfarenhet som de kan använda i arbetet. Välj workshopen *Må bra*.

Dagen ger rika tillfällen till inspiration och stimulans, både i stunden och inför framtidens arbete tillsammans.

Programmet erbjuder också en intellektuell utmaning av det traditionella sättet att tänka.

Under workshopen presenteras olika metoder och tankesätt som främjar arbetsförmåga och arbetsklimat såväl som hälsa och välmående.



Må bra

Att må bra är en grundval för arbete, för förmåga och arbetslust, likaväl som tillfredsställelse och social kompetens.

Vad får oss att må bra? Vad hindrar oss att göra det som får oss att må bra?

Med hjälp av tekniker hämtade från bl a mindfulness, Kbt samt idrottens mentala träning skapar Workshopen reflektion och förnyelse när den presenterar delar ur Årummets olika utbildningsprogram:

Motverka stress tidigt – öka handlingskraften

Programpunkten presenterar olika metoder som främjar fokus och stabilitet hos medarbetaren.

Workshopen ger kunskaper om stress, översiktlig kartläggning av stressignaler, och den kartlägger faktorer som minskar respektive stärker handlingskraften.

En initial inventering av copingstrategier ingår. Med hjälp av individuellt utvecklade verktyg förbättras förmågan att handskas effektivt och fokuserat med utmaningar i arbetet såväl som eget välbefinnande.

Stabiliserande metodträning

Metodträning erbjuder olika mentala eller fysiska stabiliserande tekniker för återhämtning och balans. Ju mer som har forskats på effekterna, desto tydligare står det att stabiliserande tekniker är ett enkelt sätt för kroppen att hitta sitt naturliga balanserade tillstånd – med snabba resultat.

Modern hjärnforskning visar att immunförsvaret ökar, blodtrycket stabiliseras, vi blir mindre stressade, blir gladare, lugnare och mer positiva i vårt tänkande. Andra konstaterade effekter är bättre sömn, ökat fokus och ökad koncentration.

Vi blir alltså mer tillfreds.

Mental metodträning

Mental metodträning presenterar därför behagliga tankefokuserande, kreativa tekniker, avslappnande, sköna övningar, enkla, snabba tekniker för närvaro och fokus i vardagens arbete. Aktuell forskning visar att det endast behövs några dagars träning för att uppnå märkbart resultat.

Fysisk metodträning

Fysisk metodträning erbjuder avspänningsträning, träning i ökat kroppsmedvetande samt fokuserande rörelseträning från medicinsk QiGong. Mångårig forskning har konstaterat mycket goda effekter på bl a immunförsvaret, åldrande, inlärningsförmåga och välbefinnande. Fysisk metodträning ger smidighet och balanserar – både kroppsligt och mentalt.

Tankens potential

Är det möjligt att blotta tanken kan förlänga fingrarna på ena handen? Det får ni upptäcka i den här delen av programmet. Och om det är så: vad mer skulle tanken kunna åstadkomma?

Tankens skapande potential handlar om sådant som vi ser överraskande resultat av, men ännu inte vet så mycket om. Vi kan tills vidare bara luta oss mot kvantfysikernas teorier.

Med hjälp av våra tankar kan vi genomföra och förbättra såväl arbetsresultat som annat i vårt liv. Teknikerna bygger på den mentala fokusträning som elitidrottsmän arbetar med.

Programpunkten utmanar med roliga inslag, och uppmanar deltagaren att vidga sina tankaramar en stund.

Diskutera med oss

Vi kan anpassa innehållet i workshopen efter era önskemål och behov.