

# Den bæredygtige arbejdsdag

Af: Anne Skov-Hansen

# Hvad er den bæredygtige arbejdsdag?

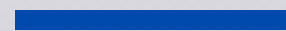
---

Den bæredygtige arbejdsdag handler om at give os selv et handlerum, der gør det muligt at skabe plads til inspiration, nysgerrighed, åbenhed og fysisk overskud.

Det gælder om at tænke kreativt lige nu, når vi skal holde gang i vores gejst rundt omkring på de mange hjemmearbejdspladser. Tidligere så vi på hjemmearbejde som et personalegode. I dag er det et vilkår, der for mange af os kræver, at vi skal genopfinde os selv og vores rolle i et team.

Med få minutter om ugen, vil jeg gerne hjælpe med at give jer nogle værktøjer til at skabe et handlerum, der er bæredygtigt for den enkelte medarbejder.

DET HANDLERUM JEG  
GERNE VIL TILBYDE ER:  
AT GIVE JER MULIGHED FOR  
AT DELTAGE UGENTLIGT I  
EN MINDFUL MEDITATION I  
ET 8 ELLER 12 UGERS  
FORLØB



# Hvorfor er det vigtigt at investere i et bæredygtigt handlerum?

---

Når vi giver os selv plads til at skabe et bæredygtigt handlerum - kan det være med til at udvide vores sind, så vores fleksibilitet øges og vi skaber plads til endnu mere nysgerrighed, åbenhed og kreativitet og et fysisk overskud af energi.

Når jeg guider i en mindful meditation, har jeg fokus på, hvordan vi kan blive bedre til at bruge vores krop som et værktøj til at få mere energi.

Jeg både guider, forklarer og giver den enkelte medarbejder værktøjer der fremover kan bruges.

Der er 2 forløb at vælge imellem - begge giver en bedre forståelse af, hvordan vi selv nu og her - samt fremover kan skabe et bæredygtigt handlerum.

---

### ET 8 UGERS FORLØB

Første uge starter med 1 x 30 minutters virtuelt guidet mindful meditation - Efterfulgt af 7 ugers 2 x15 minutters virtuel ugentlige guidede mindful meditationer.

### ET 12 UGERS FORLØB

Første uge starter med 1 x 30 minutters virtuelt guidet mindful meditation - Efterfulgt af 11 ugers 2 x15 minutters virtuel ugentlige guidede mindful meditationer.

# Anne Skov-Hansen

SYGEPLJERSKE, CAND.PÆD.PSYK, FORFATTER OG  
UNDERVISER I MEDITATION, MINDFULNESS SAMT YOGA.

KONTAKT:

60129414 ELLER

BODYMINDCOOPERATION@GMAIL.COM

*Kærlig hilsen*

*Anne*

