

Akademifag

Mindfulness

**UDDAN DIG
VED SIDEN
AF JOBBET**

På faget **mindfulness** lærer du at bruge mindfulness som et værdifuldt redskab i din hverdag som leder. Undervisningen tager udgangspunkt i deltagerens egen hverdag med de udfordringer og potentialer, der ligger dér.

Du får teoretiske og praktiske værktøjer til at få overblik og overskud i hverdagen, til at forebygge stress og til at opnå mere nærvær i din hverdag som leder.

Du lærer om de anerkendte forskningsbaserede metoder, så du kan skabe en reel forskel for dig selv og din organisation efter forløbet.

Indhold

På faget berører vi blandt andet:

- Mindfulness ledelse
- Mindfulness som paradigme i organisationen
- Konkrete teknikker inden for mindfulness
- Mindfulness og stress

Fakta

Omfang	5 ECTS-point
Niveau	Akademiuddannelse
Eksamen	Mundtlig prøve med baggrund i en individuel synopsis med intern censur.
Forløb	Mindfulness er et valgfag på akademiuddannelsen i ledelse. Du kan tage faget som et enkeltstående kursus eller som en del af en hel uddannelse.
Tilmelding	Læs mere og tilmeld dig på cphbusiness.dk/videreuddannelse/akademiuddannelser

Vil du vide mere?

Har du spørgsmål, kan du ringe til vores studievejledere på 36 15 45 17 eller skrive til evu@cphbusiness.dk