

Mindfulness

Omfang

5 ECTS-point

Niveau

Akademiuddannelse

Undervisning

Undervisningen kan variere mellem dag- og aftenundervisning

Forløb

Du kan tage en hel uddannelse eller vælge enkelte fag

**LÆS
VED
SIDEN
AF
JOBDET**

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

Varighed

6-12 undervisningsgange typisk fordelt på 12-14 uger eksklusiv eksamen.

Eksamen

Alle fag afsluttes med en eksamen. Eksamenen varierer fra fag til fag og består oftest af en mundtlig eller skriftlig prøve. Se mere på cphbusiness.dk under de enkelte fag.

Tilmelding

Læs mere og tilmeld dig på cphbusiness.dk/efteruddannelse

Vil du vide mere?

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