

1. december 2011



## 12 minutter fra succes

### Mediter dig til et succesfuldt arbejdsliv

Et inspirerende kursusforløb der byder på masser af personlig udvikling, ny og spændende viden om dig selv, hvad meditation kan gøre for dig privat og særligt hvad meditation kan gøre for din indsats på arbejdspladsen. Som bonus vil du få målt din hjernekapacitet, dit stressniveau og dit lykkeniveau både før kurset og godt 2 måneder efter kurset. Formålet med kurset er foruden at lære deltagerne at meditere, også at dokumentere, at meditation kan øge den samlede hjernekapacitet efter blot 2 måneders meditation, påvirke dit stressniveau og din opfattelse af lykke i markant positiv retning.

#### Metode

Kurset afvikles over 3 tempi. En seance, hvor "før-målinger" etableres, selve kurset og en opfølgende session godt 2 måneder efter kursusdagen, hvor "efter-målinger" etableres.

#### "Før-Målinger"

Før målinger måles i dagene umiddelbart op til selve kursusdagen. Deltagerne får tilsendt adgang til 2 web-baserede tests, som skal tages et antal gange forud for selve undervisningen. Deltagerne får målt hjernekapacitet vha Trail Making Test og deres subjectivt oplevede lykkeniveau via en Authentic Happiness Test udviklet af Martin Seligman - stifteren af "Positive Psychology" begrebet.



#### Kursusdagen

Selve kursusdagen er meget praktisk orienteret og har til formål at hjælpe dig til at blive selvkørende mht. Meditation. Der veksles mellem praksis og den bagvedliggende teori og der vil både være fysiske øvelser og skriftlige øvelser og du vil få konkrete redskaber, som du kan bruge i en række forskellige situationer både privat og på arbejdspladsen.

#### Opfølgningen

Efter kurset vil alle deltager modtage adgang til en hjemmeside, der har til formål at fastholde og motivere

deltagerne igennem den første vigtige fase, der hvor de nye værktøjer skal konverteres til en ny, god vane. Deltagerne vil kunne gense øvelserne og der vil være lydfiler der kan benyttes i forbindelse med meditation.

Godt 2 måneder efter kurset, mødes vi alle igen til 2 timers opfølgning -- sidst på dagen, efter arbejde. Formålet er del at måle alle deltagernes "post-tal" ved hjælp nye TMT-test og deltagernes oplevede lykkeniveau efter kurset. Disse målinger og generelle input fra deltagerne vil danne baggrund for en diskussion af effekten af kurset.

#### Udbytte

Giv dig selv 12 minutter om dagen og få meget mere end noget dansk parti kan love dig. Meditation giver dig en oplevelse af indre ro og velvære. Igennem meditation træner du din bevidsthed til at opleve dig selv på en ny måde, hvor du er tilstede i nuet og ikke fanget i tanker om fortid og fremtid.

- Du vil blive bedre til at fokusere og prioritere
- Du vil lære at være tilstede i nuet
- Du vil lære at forebygge og håndtere stress
- Du vil øge din hjernekapacitet med 10-30%
- Du vil få mere overskud og empati
- Du vil blive en stærkere og mere rolig udgave af dig selv
- Du vil lære konkrete øvelser, som du kan gå direkte hjem og bruge

#### Målgruppe

Alle som godt kunne tænke sig ekstra overblik på arbejdspladsen til at træffe de rigtige beslutninger, til at fokusere på de vigtige opgaver, til at skabe mere personligt overskud og mere empati og en mere rolig og mindre stresset omgang med andre mennesker.

**Instruktør:** Henning Daverne

**Dato:** 1. december, 2012

**Varighed:** 1 dag 09.15-16.15 + 1 times opfølgning

**Pris:** Kr. 2.500 ex. moms inkl. fuld forplejning (medlemspris kr, 1.875 ex. moms)

**Sted:** Skovriderkroen, Strandvejen 235  
2920 Charlottenlund

In my opinion Henning is the absolute top person in his field. Rarely have I experienced a person with a talent for helping people understand, learn and ultimately implement the powerful techniques of meditation and other aspects of the mind-body connection. Henning has a quiet confidence and delivers an experience nothing short of excellent. I can not recommend strongly enough that all individuals open up to the power of meditation.

Chris MacDonald, *Sundhedsguru*