

## MINDFULNESS FÖR LEDARE

# Utveckla din förmåga att skapa tid för egen reflektion

I Ledarskaparnas årliga enkät VD Barometern framgår återkommande hur viktigt VD:ar anser det är att få utveckla förmågan att skapa tid till egen reflektion. Mindfulness är ett av de mest effektiva verktygen för att bygga upp och stärka förmågan att skapa tid till egen reflektion, som framgångsrikt visat sig öka uthålligheten vid stress, motgångar och tuffa utmaningar. Företag som Google, GE och Sony använder metoden med goda resultat och även i Sverige har flera företag börjat erbjuda sina ledare träning i Mindfulness.

Leadership Adventures Walks och VD-viskaren erbjuder dig en introduktion i Mindfulness för att ge dig möjlighet att bygga upp och stärka din förmåga att skapa tid till egen reflektion.

Vi erbjuder dig som VD/ ledare en introduktion i Mindfulness med reflektion, nya perspektiv, vandring och tankar i det fria. Med fokus på ditt personliga ledarskap och Mindfulness ger vi dig förutsättningar att öka din förmåga att reflektera och tänka nya tankar om ditt ledarskap.

Du får möjlighet att hämta kraft, inspireras och fylla på med ny energi.

Varmt välkommen! Olov och Christina



**OLOV ÅHSTRÖM**  
VD-viskare, processledare  
olov@vdviskaren.se | 070 560 80 89  
www.vdviskaren.se

**CHRISTINA STENBERG**  
Mindfulnessinstruktör, processledare  
christina@stenbergab.se | 0706 350 350

### DELTAGARRÖSTER

«Bra upplägg på dagen. Alla moment hade sin plats. Ett lugn fortplantades. Tankar klarnade. Äkta samtal där gruppen reflekterade kring vikten av självkänedom. Vilken typ av ledare är jag? Vilken ledare vill jag vara? Lever jag som jag lär? Jag rekommenderar Reflektionsvandring för ledare». Göteborg 29 maj 2015.

Dan Bäck, delägare,  
Energi Triangeln AB

«Dagen överträffade mina förväntningar. Jag är mer än någonsin övertygad om att Mindfulness är något jag vill utveckla och skapa rutiner för. Balanserad och metodisk processledning genom Christina Stenberg. Välordnad dag. Reflektionsvandring för ledare kan jag varmt rekommendera» Göteborg 29 maj 2015.

Kristina Christofferson, affärsområdeschef  
hotell & restaurang, Nääs Fabriker

### INTRODUKTIONSERBJUDANDE MINDFULNESS FÖR LEDARE

DATUM fredag 15 januari  
eller fredag 22 januari  
eller fredag 5 februari

### PROGRAM

- 14.00 – 14.30 Introduktion, incheckning
- 14.30 – 15.30 Mindfulness, fakta och inspiration
- 15.00 – 15.30 Reflektionsvandring egen reflektion
- 15.30 – 16.00 Att omsätta insikter gemensam reflektion

### PROGRAMAVGIFT

SEK 495 INKL. MOMS  
Faktureras i samband med anmälan.  
Max 9 deltagare.

### ANMÄLAN

(bindande) senast 2016-01-08  
till Olov Åhström:  
anmalan@vdviskaren.se | 070 560 80 89