



Underviser
Alex Haurand, Frispark.
Se tillige:
www.frispark.com

Mindfulness og Mangfoldighed

- Et kursus fra FIU-Ligestilling, hvor du får værktøjer til at træne din opmærksomhed i en travl tillidsvalgt-hverdag
- Som vil give dig større gennemslagskraft og beslutningskraft

Baggrund:

At arbejde som tillidsvalgt er et travlt liv og ansvaret kan være belastende og stressende - samtidig med at det er vigtigt at være tænksum, rolig og træffe de rigtige beslutninger, samt være åben overfor forskellige kulturer.

Mindfulness er et redskab til at kunne rumme og håndtere det pres vi, som tillidsvalgte mænd og kvinder, udsættes for.

På kurset vil vi arbejde med forskellige mentale værktøjer som gennem årene har vist sig særdeles værdifulde for tillidsvalgte i fagbevægelsen.

Du vil blive præsenteret for opmærksomhedstræning, fysiske øvelser, få indsigt i hensigtsmæssige tankemønstre og værdien af at reflektere med ligesindede.

Kurset har ry for at give et stort personligt udbytte, der både kan bruges privat og i arbejdslivet.

Målgruppe:

Tillids- og arbejdsmiljøreræsentanter.
Valgte og ansatte i fagforeninger.
Så vidt muligt lige mange mænd og kvinder.

Deltagere:
Minimum 8 – max 12.

Tilmelding:

Tilmelding via dit forbund/afdeling på
FIU-nr.: **5207 18 00 28**

Ansøgning og godkendelse skal ske i din fagforening.

Pris: 9.550,00 kr.

Tovholder:

Susanne Fast Jensen, 3F.
Spørgsmål kan mailes til:
Susanne.fast.jensen@3f.dk



Udbytte:

- Klarsyn til at træffe de rigtige beslutninger og derved større gennemslagskraft
- Større rummelighed og evne til at værdsætte mangfoldighed
- Større overblik over dine udfordringer som tillidsvalgt
- Styrket evne til at kunne fokusere på dine mål i belastende situationer
- Bedre balance og mere glæde i dit tillidshverv
- Opmærksomhed på u hensigtsmæssige generaliseringer og tanker om andre uanset køn, minoriteter, fordomme og forforståelser
- Klarere og bedre kommunikation og indlevelse overfor dine medlemmer uanset hvilke problematikker, du møder
- Nærvær, ro og tålmodighed

TID OG STED

Kurset er delt i 2 moduler á to dage.

Mandag den 27. august kl. 11.00 – tirsdag den 28. august kl. 15.00

Mandag den 22. oktober kl. 11.00 – tirsdag den 23. oktober kl. 15.00.

Kurset er et internatkursus og afholdes på et dejligt intimt sted med mulighed for at hygge og naturoplevelser.

Vi hjælpes ad med at lave mad.

På første modul præsenteres du for en række teknikker og øvelser.

Den mellemliggende periode er tænkt som en træningsperiode.

På andet modul får du yderligere redskaber samtidig med, at vi sammen evaluerer træningsperioden og du får personlig feedback på, hvad du som tillidsvalgt med fordel kan arbejde videre på.