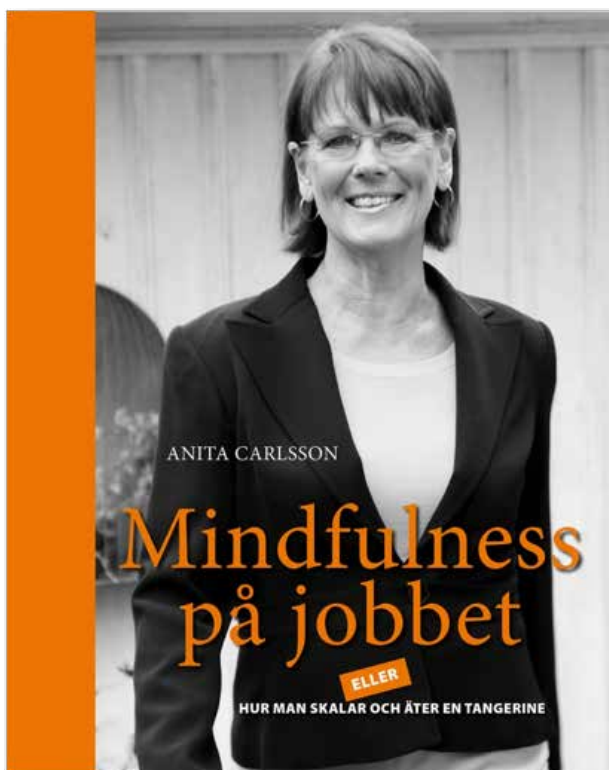


Mindfulness som stresshanterare

– heldagskurs på Fågelbrohus för dig som är jurist.



KURS I MINDFULNESS

Datum: Tisdagen den 15 november 2016.

Kursledare: Anita Carlsson, advokat och instruktör i mindfulness.

Kurslokal: Fågelbrohus, Fågelbrovägen 20, 139 60 Värmdö (40 min resväg med buss från Slussen.)

Kostnad: 4 800 plus moms (1 200 kr).
Betalas mot faktura efter anmälan till bankgiro 5900-6300.

I kursen ingår: Kurslitteratur "Mindfulness på jobbet" av Anita Carlsson, förmiddagskaffe, lunch samt eftermiddagskaffe.

Anmälan: Anmäl dig senast 4 november.

Arrangör: Mindfulness-Hälsa KB,
Advokat Anita Carlsson,

Ytterligare frågor:

Kontakta mig via mail till:
ac@advokatcarlsson.se
www.advokatcarlsson.se
www.mindfulness-halsa.se

Tisdagen 15 november 2016 anordnar jag en heldagskurs i mindfulness för jurister. Kursens syfte är att ge värdefulla redskap för att hantera stress i arbetsrelaterade situationer.

Kursdagen Mindfulness som stresshanterare kan tillgodoräknas med 6 timmar i Advokatsamfundets kurskrav.

Allt fler företag väljer att satsa på mindfulness som ett sätt att skapa balans och lugn genom att öka närvaron i nuet. Jag är själv advokat och har arbetat inom yrket i 25 år och idag driver jag en byrå i Malmö med fem anställda. Som advokat vet jag vikten av att kunna hantera den stress som uppkommer i jobbet och här har mindfulness varit viktigt för mig.

Jag är utbildad inom mindfulness och har arbetat som instruktör och kursarrangör i tio år. Jag har också skrivit fyra böcker inom området.

Under kursdagen kommer vi att arbeta med mindfulness i teori och praktik. Du får verktyg att möta stressen i jobbet och du får lära dig hur du skapar ett inre lugn som ger dig balans mellan jobb och fritid. Kurslitteratur är boken "Mindfulness på jobbet", som jag har skrivit och i den finns både fakta och en rad enkla och bra övningar i mindfulness.

Du kan läsa mer om mig på min hemsida
www.mindfulness-halsa.se