

MINDFULNESS VED MUNKEVÆNGETS SKOLE

Februar 2018

En del af din hverdag

Hvad er mindfulness:

Mindfulness er en effektiv metode til at skabe work-lifebalance i livet. Du lærer at være mere opmærksom på helheden, dvs. på hvad der foregår på flere niveauer her og nu. Som arbejdsplads er det vores håb, at medarbejdere og elever vil få gavn af opmærksomheden og nærværet i en krævende hverdag. Når man er mere fuldt tilstede, kan eventuelle konflikter tages i opløbet. Mindfulness-træning giver mulighed for, på en konkret måde, at navigere i et arbejdspress med øget ro.

- Ændring af tankemønstre
- Meditation
- Øget kropsbevidsthed

Principperne i mindfulness

- NOAK
Nærvær, Observere, Acceptere, Kærligt/venligt

” Til mindfulness arbejder vi bl.a. med vejrtrækning. At ændre sit mentale mind-set kræver en indsats og viljen til forandring. At skabe varige ændringer, kræver at vi får kroppen med. Kroppen husker langt bedre end din hjerne. At ændre kroppens kodning tager lang tid, tålmodighed er derfor vigtigt.



” and suddenly you know....
It's time to start something new and trust the magic of beginnings”



Mindfulness i vores univers

Forløb med en klasse

Såfremt du ønsker et forløb med din klasse, skal du vide, at :

Et forløb bør vare ca. 8 uger, da det kræver fordybelse og ændring af vaner/tænkning, over tid.

Du booker et forløb, ved at sende en forespørgsel til Shafia enten via intra eller mail . Dette gøres, når I har drøftet det på klasseteammøde. Aftal gerne hvem der tager kontakt.

Der kan være ventetid, da der er mange om buddet, så tålmodighed er nødvendig

Medarbejder- mindfulness:

Der er mulighed for "drop in" mindfulness, på nedenstående tidspunkter:

Mandag fra kl.13.35—14.20

Tirsdag fra kl.12.00—12.45

Torsdag fra kl.13.35 – 14.20

Fredag fra kl. 10.45 – 11.30

Der er plads til 30 , overstiges dette, vil det være efter "først til mølle " princippet.

Med Mindfulness kan du blive i stand til at træne dig selv til at være mere tilstede i nuet – samtidig med, at du øver dig i at se dine reaktionsmønstre og din vanetænkning - du vil kunne skabe indre ro og balance i krop & sind" og dermed opnå bedre og hurtigere læring - både på arbejde, uddannelse og i privatlivet.



Praktiske informationer.

Før du er mindful:

Få tisset af—der er ikke mulighed for at gå på toilet i nærheden.

Lad din tlf. blive i klassen/forberedelsen, så den ikke forstyrrer dig. Shafia har mobil med til nødsituationer.

Efter du har været mindful:

Drik vand

” Den der følger
mængden, når hvor
den når. Den der står
inde for sig selv, fin-
der egen vej på ube-
rørte stier”

(Albert Einstein)

Yogapraksis handler
også om:

-at lære "at være"

-at være dig

-at være sammen
med andre

-at være i verden

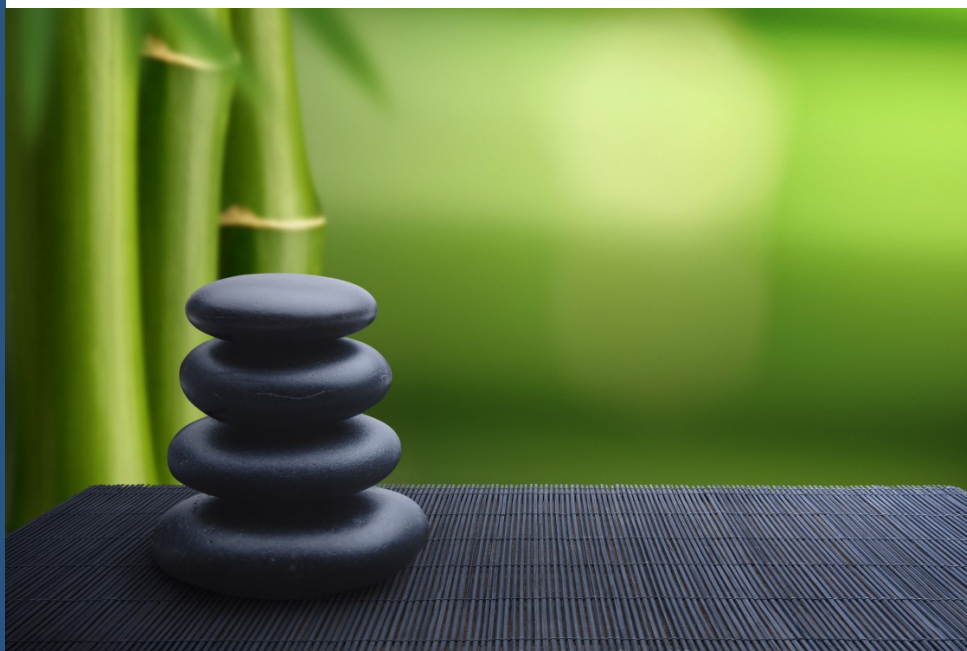
Om etik, moral og re-
fleksion At forene
krop og sind. Styrke
og balance i krop &
sind. Fred og ro i krop
& sind. Mere over-
skud og overblik i din
hverdag - både på
arbejde og privat.

Bonus ved at øve
Mindfulness og medi-
tation i din yogaprak-
sis er, at du øver dig i
at mærke efter, sidde
stille, at fokusere, at
få den ro som mange
længes efter i daglig-
dagen.



Yoga - en del af det at være mindful.

Når du dyrker yoga, strækker du ikke blot kroppen, du øger samtidig din opmærksomhed på åndedrættet og det sted, hvor det strækker. Kombinationen af fysisk stræk og mentalt fokus øger effekten og hjælper dig med at være til stede i nuet og slippe mentalt stress -



Kontaktoplysninger

Shafia Susanne Nørgaard—1SH

Modtagepædagog

Arb.mobil 40241489

mail shafi@kolding.dk

Baggrund:

Shafia er uddannet pædagog fra Haderslev Statsseminarium i januar 2000.

Som et supplement til sit arbejde som modtagepædagog, har hun et modul i DSA.

Derudover er hun uddannet mindfulinstruktør, yogainstruktør og har flere kurser indenfor dette arbejdsfelt.

