



OM MIG

Jag vill inspirera och sprida kunskap om en antiinflammatorisk livsstil utifrån samspelet mellan de fyra hörnstenarna; kost, sömn, rörelse och återhämtning.

Utbildning:

- Diplomerad Mindfulnessinstruktör Steg 1, Mindfulnesscenter.
- Påbyggnadsutbildningar "Mindfulness på arbetsplatsen" samt "Mindfulness och medkänsla", Mindfulnesscenter.
- Certifierad instruktör i Medveten Andning, Sorena.
- Kurs "Mindfulness - teori och tillämpning", Högskolan i Halmstad.
- Specialpedagogexamen, Gbg:s Universitet.
- Fil.kand. examen i specialpedagogik, Gbg:s Universitet.

KONTAKT

www.petrautvecklinghalsa.se

E-post: petrautvecklinghalsa@gmail.com

Mobil: 070-558 48 61

Facebook: @petrautvecklinghalsa

Instagram: petrautvecklinghalsa

Petra Utveckling & Hälsa



PETRA UTVECKLING & HÄLSA

Mindfulness Medveten Andning Hälsosam livsstil

Mitt fokus är främst Mindfulness, Medveten Andning och en antiinflammatorisk livsstil.

Jag erbjuder kurser och coaching i Mindfulness och Medveten andning till privatpersoner och företag, såväl i grupp som individuellt.

Vill du veta mer? →

MINDFULNESS

Mindfulness har sina rötter i buddismen och har utövats i Asien i över 2500 år. Begreppet mindfulness började användas frekvent i västvärlden för ca 40 år sedan av professor Jon Kabat-Zinn vid University hospital, Massachusetts som startade ett åttaveckorsprogram, riktat till personer med kronisk smärta. Programmet visade goda och påvisbara resultat hos deltagarna, såsom kraftig stressreduktion, ökad livskvalitet, och bättre upplevd hälsa. Forskning har sedan dess kontinuerligt visat på mindfulness positiva effekter för vår hälsa, vårt välmående och vår vardag. Mindfulness i västvärlden är helt sekulariserat.

Mindfulness är ett förhållningssätt för ökat välbefinnande, större lugn och förbättrad livskvalitet. Det handlar om att bli mer närvarande i det som pågår när det pågår och att med nyfikenhet uppleva stunden här och nu utan att tolka, värdera eller förvränga det vi upplever. Mindfulness hjälper oss att hitta fokus, att rikta uppmärksamheten mot det vi vill fokusera på och släppa taget om annat. Det ger en ökad möjlighet att få insikt om oss själva och hur vi förhåller oss och agerar tillsammans med andra.

Att ofta vara närvarande i det som sker i stunden minskar orostankar inför framtiden och ältande av det som inte går att förändra. Detta i sig ökar motståndskraften mot stress och ökar förmågan att glädjas och njuta av stunderna i livet.



MINDFULNESSKURS

Vid kurstillfällena får du inblick i mindfulness såväl praktiskt som teoretiskt samt redskap kring hur mindfulness kan användas i vardagen. Vid kurstillfällena utövar vi mindfulness praktiskt, varvat med teori, gemensamma diskussioner och reflektioner. Mellan tillfällena gör du som deltagare egna mindfulness-meditationer och genomför vardagsövningar. I vissa kurser ingår även att läsa utvalda kapitel ur kurslitteratur.

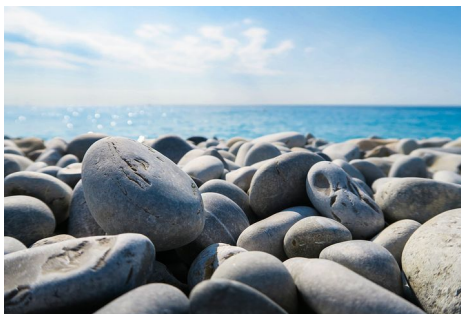
Exempel på kurser:

"NYFIKEN PÅ MINDFULNESS" - 5 ggr.

"52 VÄGAR TILL MEDKÄNSLA" – 6 ggr.

"MINDFULNESS OCH MEDKÄNSLA" – 6 ggr.

"HÄR OCH NU" – 8 ggr.



INDIVIDUELL COACHING

Är du intresserad av individuell mindfulnesscoaching?

Med individuell coaching får du teori, kunskap och redskap för att utöva mindfulness praktiskt i din vardag. Mellan tillfällena gör du egna mindfulnessmeditationer med hjälp av en e-kurs och genomför vardagsövningar. När vi ses får du prova på olika mindfulnessmeditationer och vi samtalar kring dina reflektioner och tankar om att utöva mindfulness i vardagen. Inga förkunskaper krävs.

Hör gärna av dig för mer information, se kontaktuppgifter. www.petrautvecklinghalsa.se

MINDFULNESS PÅ ARBETSPLATSEN

Att ha välmående, friska, motiverade och kreativa medarbetare som trivs på arbetsplatsen ger vinster för både individ, företag och samhälle. Vill du få till hållbara förutsättningar och långsiktig förändring, något som gör skillnad i grunden? Då kan konceptet "Mindfulness på arbetsplatsen" vara en lösning för just din arbetsplats!

Att utöva mindfulness på arbetsplatsen är en förebyggande och hälsofrämjande insats och visar sig i allt fler studier göra nytta i arbetslivet och på arbetsplatser. Att träna mindfulness leder till ökad självmedvetenhet och ökad förmåga att hantera prövningar i dagens arbetsliv.

Mindfulness ger effekter för både individ och organisation så som mer stabila och balanserade medarbetare och ledare, hållbara team, bättre kommunikation, mindre konflikter och ökad trygghet inför förändringar. Forskning visar också minskade sjukskrivningstal och bättre återgång till arbetet efter sjukskrivning.

Exempel på innehåll:

- Föreläsningar/Workshops.
- Ett helhetskoncept (uppstart, genomförande, uppföljning), där medarbetarna utövar korta, dagliga mindfulnessövningar (10 min) på arbetstid utifrån en e-kurs.
- Coaching av medarbetare och ledare, individuellt och/i grupp.
- Mindfulness vid rehabilitering.

"Mindfulness på arbetsplatsen" skräddarsys efter önskemål och behov utifrån de unika förutsättningarna på varje arbetsplats.

Hör gärna av dig för mer information, se kontaktuppgifter. www.petrautvecklinghalsa.se