MINDS UNLIMITED

Nästa kursstart 28 januari 2027

ÖPPEN LEDARUTBILDNING

LEAD FROM WITHIN

En mindfulnessbaserad ledarutbildning som med kraftfulla metoder ökar din medvetenhet. Syftet är att förfina din ledarförmåga och öka effekten av det du gör i allt du gör.

MINDSUNLIMITED.SE

LEAD FROM WITHIN

KRAFTEN KOMMER INIFRÅN

Vår ledarutbildning är noggrant designad för ledare som vill öka sin medvetenhet, skifta medvetenhetsnivå. Genom ökad medvetenhet får du reda på mer om vad som formar dig i ditt ledarskap, både det inre ledarskapet när du leder dig själv och ditt yttre ledarskap som du använder för att vägleda andra.

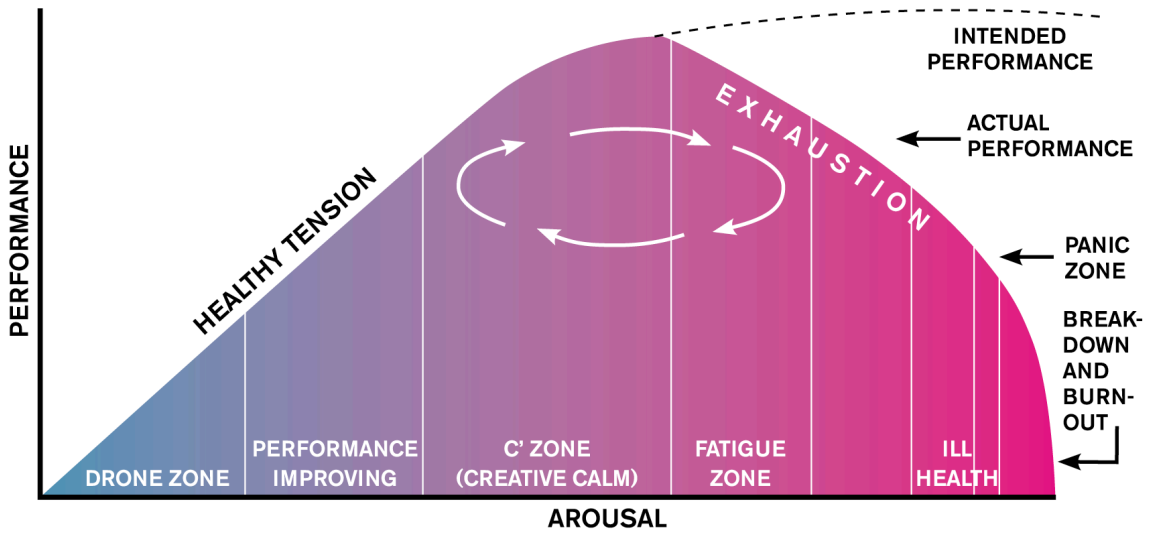
Här får du en unik möjlighet att träna upp förmågan att vara mer autentiskt och bjuda in mer medkänsla, empati, mod och öppenhet i din arbetsvardag. På så sätt kan du förhålla dig tillitsfullt till nuet och framtiden, med mer fokus på utveckling och möjligheter än problemlösning och potentiella hot.

Du kommer också att få träna på själviakttagelse, självreglering, motivation och social kompetens.

Vår utvalda metod för medvetenhets-utveckling är mindfulness. Med utgångspunkt i fyrtio års forskning på mindfulnessbaserad emotionell intelligens, har vi tagit fram ett kurs-upplägg och träningsprogram som grundligt och effektivt stöttar dig i utvecklingen av nya och befintliga ledarförmågor.

Utbildningen består av ett retreat, sex lärarledda grupptillfällen och egen träning däremellan. Utvecklingen vi erbjuder går inte att läsa sig till, fokus ligger på upplevelsebaserad träning.

Våra övningar bjuder in till nyfiket utforskande av hur du kan skapa de bästa förutsättningarna för dig själv och andra att allt oftare vara i ert optimala prestationstillstånd, i lagom balans mellan motivation och vila.



WHY

Vår hjärna har inte kapacitet att processa den stora mängd information som vi matar den med varje dag. Därför agerar vi ofta omedvetet genom automatiserad respons och tar beslut utifrån gamla ramar och mönster. För att kunna möta vår tids komplexa utmaningar, behöver vi ledare som har tillgång till fler och bredare perspektiv och som är medvetet närvarande i varje stund.

LEDARE SOM TRÄNAR HJÄRNAN TAR BÄTTRE BESLUT

UPPLEV SKILLNADEN MELLAN "MIND FULL OCH MINDFUL"

HOW

Ledarskap handlar i grund och botten om relationer. Och relationer formas av hur vi är och agerar mot varandra i olika sammanhang. Om vi vill utvecklas som ledare behöver vi bryta mönster och gå utanför våra invanda cirklar, vilket kräver träning. Forskningen visar att åtta veckors fokuserad mindfulnessträning ger en ökad medvetenhet och närvaro i det vi gör och fler handlingsalternativ i varje situation.

WHAT

Vår ledarutbildning har bevisad effekt enligt en studie utförd av Stockholms Universitet* och möjliggör bland annat:

- Bättre samarbete och djupare relationer
- Ett mer autentiskt och empatiskt ledarskap
- Ökad effektivitet och förbättrat fokus
- Ökad tillit och psykologisk trygghet
- Ökad medvetenhet och närvaro
- Hållbart arbetssätt och bättre balans

TID ATT LEDA OCH SKAPA MER VÄRDE FÖR FLER

* Du hittar rapporten här: https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/ijwhm-07-2021-0146/full/html

DET PRAKTISKA

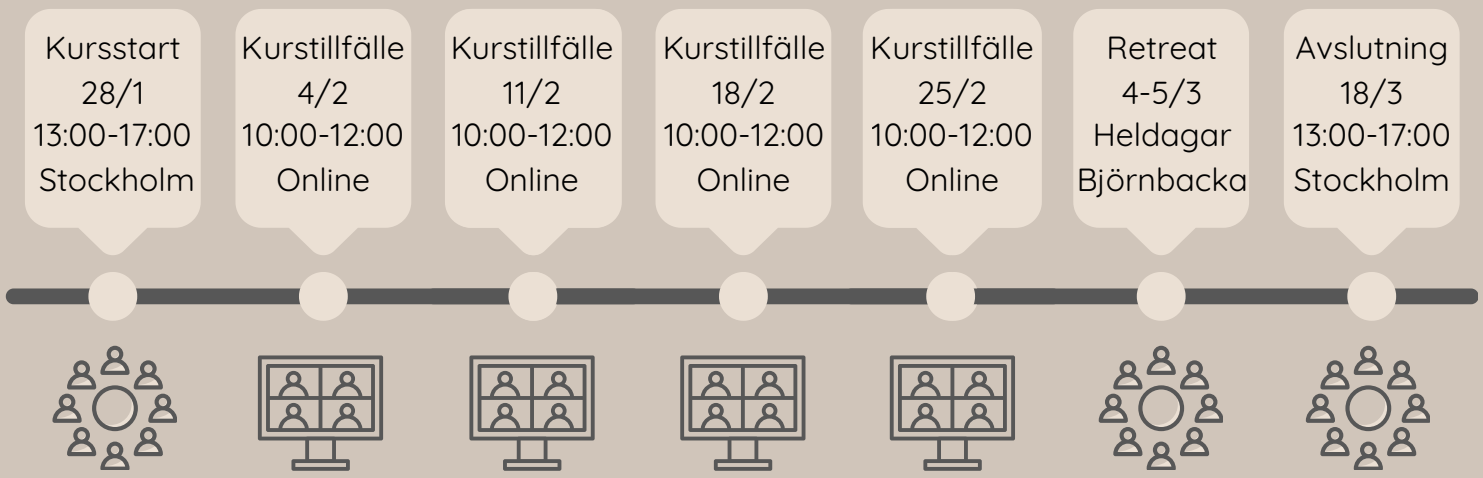
1 ANMÄLAN OCH PRIS

Du anmäler dig enklast genom att ringa Marika på telefon 072-555 02 30 eller mejla till info@mindsunlimited.se.

Priset för utbildningen är 22 500 kronor exklusive moms per deltagare.
Kostnad för resor, mat och logi i samband med reatret på våra fysiska träffar tillkommer.

2 TID OCH PLATS

Vi kommer att mötas totalt sju gånger, ibland fysiskt och ibland online.
I början och slutet av kursen ses vi en halvdag på Stortorget i Gamla Stan i Stockholm och i mitten av kursen har vi två heldagar med övernattning på vackra Björnbacka 40 min utanför Stockholm
Så här ser schemat ut:



3 DET FINSTILTA

Fakturering sker vid anmälan med 30 dagars betalningsfrist.
Anmälan är bindande.

Avbokning:
> 20 dagar före kursstart återbetalas 75%
< 20 dagar före kursstart återbetalas 50%
< 10 dagar före kursstart ingen återbetalning

MÖT DINA KURSLEDARE

Caroline Seblad

Caroline älskar utveckling och har som motto att få allt omkring sig att blomma. Hon har förmågan att se bortom det uppenbara och bjuder in till fler, bredare perspektiv.

Formell bakgrund:

- Diplomerad Mindfulnessinstruktör
- Licensierad Mental Tränare
- Motivationscoach
- 15 års ledarerfarenhet
- Juridisk Kandidatexamen

Marika Jonmar

Marika drivs av längtan att bidra till en mer medveten och kärleksfull värld. Hon känner in rummet och skapar en omfamnande stämning där alla kan vara sig själva.

Formell bakgrund:

- Diplomerad Livscoach
- Diplomerad Agil Coach
- Motivationscoach
- 15 års ledarerfarenhet
- Diplomerad Marknadsekonom

VARMT VÄLKOMMEN ATT UTVECKLAS MED OSS

MINDS UNLIMITED