



## Medvetet ledarskap

Utvecklingen går i allt snabbare takt vilket ställer ökade krav på ett flexibelt och medvetet ledarskap. För att skapa det behöver vi utmana vår föreställning om vår verklighet och oss själva.

*Medvetet ledarskap är ett individuellt anpassat program för ledare som vill skapa bättre resultat genom ökad medvetenhet*

Utgångspunkten för träningen baseras på mindfulness. Det är en metod att öka vår uppmärksamhet och närvaro som är inspirerad av buddhistisk meditation och livsfilosofi. Efter anpassning till vårt moderna västerländska samhälle används mindfulness framgångsrikt av allt fler ledare och organisationer som inser vilka vinster de kan uppnå.

Forskning visar att medvetenhetsträning ökar koncentrationen av grå hjärnsubstans i de områden som är aktiva i lärande, minnesprocesser, känsloregulering, självreflektion och perspektiv.



### Innehåll

Programmet innehåller mindfulness i teori och praktik integrerat med ditt ledarskap. Vi arbetar med grundläggande medvetenhetsträning, meditationsövningar, kroppsmedvetenhet - stilla och i rörelse. Det ingår också träning och övningar i vardagen och i arbetssituationen. Programmet anpassas individuellt tillsammans med din coach och pågår under ca 3 månader.

### Resultat

Våra deltagare upplever mer energi, större lyhördhet, minskad stress, större tillit till sig själv och bättre livskvalitet. Genom större självkänedom och känslomässig intelligens kan man välja ett mer medvetet agerande och därigenom skapa bättre resultat för sig själv och sin organisation i en ständigt föränderlig omvärld.

### Information

För mer information kontakta oss på EQI, 08-665 10 07 eller [info@eqi.se](mailto:info@eqi.se)