

MINDFULNESS & INDRE STYRKE

Anita Petersen, ph.d.

Talent coach & Mindset mentor

Et interaktivt foredrag om mindset & mod

AF ANITA PETERSEN

Rammer ind i hjertet af dig, som gerne vil leve i naturlig overensstemmelse med den, du er dybest inde.

- ➔ Mærk effekten af mindfulness i din krop
- ➔ Forstå hvilken power dit mindset rummer
- ➔ Væk dit mod til at møde verden udfra dine styrker

Du får et perspektiv på, hvordan du med selvkærlig og naturlig tilgang bringer dine indre styrker og talenter mere i spil både privat og professionelt. Så du opnår livsbalance.



Indhold:

Mindfulness
PRINCIPPERNE & FLOW

Mindset
VANER & SELVVÆRD

Mod
AT MØDE FRYGTEN

Indre styrke
VÆRKTØJSKASSEN

Potentiale
VISUALISERING

Kom igang idag
ACTION



Forstå hvordan du skaber livsbalance

Anita skubber jer i gang med at forstå hvordan mindfulness kan styrke mental sundhed og det at finde sin indre power.

Undervejs i oplægget sætter hun handling bagved teorien med naturlige og yderst effektive øvelser, som I kan indføre med det samme i jeres liv - både personligt og professionelt. Når du mærker dig selv, så tør du også gå mere helhjertet ind i en udfordring i dit arbejdsliv, privatliv og samliv.



Anita har en uddannelsesbaggrund som civilingeniør og ph.d. inden for sundhedsvidenskab. Med i rygsækken har hun over 25 års erhvervserfaring med forskning, udvikling, projektledelse, og undervisning samt ledelse og talentudvikling i hospitalsverden og medicinalbranchen. Den røde tråd i hendes karriere har været undervisning og formidling af viden til andre på højt fagligt niveau, men i jordhøjde.

Anita har stor interesse for sund livsstil, personlig vækst og netværksopbygning. Anita er uddannet mindfulness instruktør og certificeret i mindful coaching. Hun har personligt praktiseret mindfulness i sit eget liv i over 14 år. Anita har passion for at bruge naturen som udviklingsrum til at opnå bedre balance i livet. Der giver hun videre til dig.

➔ Læs mere: <https://www.mindshift.dk/om-anita-petersen/>

**"You need
leadership
for yourself
...within yourself"**

MINDSHIFT

KONTAKT

☎ 22 23 78 89

✉ anita@mindshift.dk

🌐 www.mindshift.dk

