

MINDFULNESS & INDRE STYRKE

Anita Petersen, ph.d.

Talent coach & Mindfulness 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.



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.

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 13 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/>

"Enten lever du efter dine egne værdier eller også lever du efter andres."

MINDSHIFT

