FÃ¶relÃ¤sningar om Medveten nÃ¤rvaro 18 september i GÃ¤vle

MINDFULNESS

Postat av: GV

Posted on : 07-08-30 23:40:00

Nu är det klart att vi kan genomföra Mindfulnessdagen i Gävle med Ola Schenström som föreläsare.Â På fm, 09.00--12.00 för särskilt inbjudna är temat, Hälsofrämjande ledarskap och arbetsplatser. OBS, lokalen blir på Högskolan i Gävle, i stället för på Konserthuset. Föranmälan krävs.
Under em, 14.00-16.30, är allmänhet, personal och studenter välkomnaÂ till en öppen föreläsning om
Â Mindfulness i vardagen - ett sätt att hantera stress.
Vi hyr Högskolans aula - Valhall - så attÂ alla intresserade får plats. Kostnad 395:-, Studenter betalar 125;-Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Vi bjuder på kaffe/frukt i pausen.

Kom och var MedvetetÂ Närvarande.
Har du några funderingar, så kontakta mig gärna via mailÂ - gunnel@vrethem.se eller mobil 070-6504241.

Väl MöttÂ !

Följande artikel skickades sedan till Gefle Dagblad och Arbetarbladet för publicering, med bifogat foto av Ola Schenström under e m föreläsning i Valhall ---

MINDFULNESSDAG PÅ HÖGSKOLAN I GÄVLE.Â

Tisdagen den 18 september var läkaren Ola Schenström, verksam i Norrbotens läns landsting, inbjuden som föreläsare om Mindfulness - Medveten Närvaro, i högskolans lokaler. Dagen var ett samarrangemang mellan Studieförbundet Vuxenskolan/Ulla Berglund och Gunnel Vrethem, Ergonom/Leg Sjukgymnast, Vårdmetodikkonsult.

Förmiddagen var vikt för chefer/ledare med temat - Hälsofrämjande ledarskap och arbetsplatser. Ola gav vägledning hur vi genom att vara medvetet närvarande i nuet, med våra sinnen, både kan uppmärksamma och uppleva ögonblicket, göra klokare val i vardagen och därmed minska stress. Det krävs dock inte bara förståelse, utan framför allt regelbunden träning för att utvecklas. Vi har alla en potential.

Under eftermidagen, i Högskolans Aula - Valhall, höll Ola en öppen föreläsning för almänhet och studenter om Mindfulness i vardagen. Ett 60-tal deltagare, varav hälften studenter lyssnade och ställde frågor kring stress i vardagen och om hur vi hanterar livet i Nuet.
Att Se, Känna, Lukta, Smaka och Lyssna i ögonblicket, var sinnesträning som Ola introducerade. Intresset för att träna sin uppmärksamhet i nuet var stort. Det bör ge "ringar på vattnet".