



Mindfulness eller Mindlessness

– att öka resultat genom aktiv vila

I kreativa processer talar vi om vikten av inkubationstid. I den dagliga verksamheten är det dock lätt att förlora sig i detaljer och ständig aktivitet såväl organisatoriskt som individuellt. Särskilt när vi arbetar under press. Fysiologiskt sker då vissa saker med automatik och detta påverkar vårt fortsatta sätt att agera och tänka mer än de flesta tror. Det här nya "normalläget" hämmar i själva verket kvaliteten på vår prestation såväl som vår kreativa förmåga.

Så behöver det inte vara. Vi har faktiskt lösningen med oss hela tiden – vi kan bryta "autopiloten". Allt vi behöver är att hitta de rätta redskapen.

Under en halvdag kommer vi att teoretiskt och praktiskt lära oss metoder och förhållningssätt som är grundläggande för alla kreativa processer. Fokus ligger här på att knyta ihop kropp och knopp och metodiken bidrar dessutom till ett mer avslappnat, gladare, öppnare och trevligare förhållningssätt i vardagen.

Eftermiddagen består blandat av föreläsningar och övningar som leds av Paul Silfverstråle - akupunktör, Europamästare/lärare i kampkonst och utbildare..

12.00 Lunch

12.45 Det autonoma nervsystemet – vad gör du med det och vad gör det med dig?

Varför är detta viktigt? Var är ditt normalläge? Vanor – något vi redan har, kreativitet – något vi väljer. Sambanden mellan kropp – sinne – beteende..

Medvetenhet och kunskap – vanans makt eller nya vägar?

Paradoxen - hur stillhet kan förbättra kreativitet, prestationskvalitet och fokus. Tvingas vi till förändringar eller kommer de av medvetna strategier?

Kroppen & knoppen – helhet.

Medfödd intelligens och instinkter kontra inlärd och social intelligens. Hur fysisk kontakt och rörelse ändrar dynamiken hos individ och grupp. Förändring av sinnestillstånd genom kroppen.

Hur? – praktiska metoder och övningar

Här lär vi oss övningar och metoder som påverkar din innovativa förmåga, ökar din energi och ditt fokus, verkar avslappnande och ökar din närvaro.

"Som bonus kommer din hälsa påverkas i positiv riktning. Du får med dig enkla verktyg för att kunna fortsätta använda dessa i din vardag."

När: kl 12–16

Plats: Crearum, Gjuterigatan 1C, Linköping

Kostnad: 3.000 kr exkl moms.
Lunch och fika ingår

Anmälan: info@crearum.se

Frågor: Ewa Svensson
ewa@crearum.se
0708-159238

I samarbete med

