

Modernt Ledarskap

Vi lever i en värld som förändras allt snabbare. Att vara ledare i dagens samhälle innebär större krav på att kunna sälla i informationsflöden, hitta kreativa lösningar och våga ta tuffa beslut.

Med den ökade stress det innebär att ständigt vara tillgänglig minskar dessutom våra inre resurser och förmåga till återhämtning, något som enligt forskningen sliter på både vårt psyke, kropp och vår hjärna.

För att hantera dessa utmaningar behövs innovativa metoder och en ny form av ledarskap, ett modernt ledarskap. Genom mindfulnesssträning kan du stärka ditt inre ledarskap: din förmåga att hantera dina tankar och känslor samt att bibehålla fokus mot dina mål trots distraktioner.

När du övar mindfulness utvecklar du din förmåga att se klart på våra tankar och känslor, vilket underlättar dina beslutsprocesser. Med den ökade självinsikten träningen ger kan du också komma närmare dina och din organisations kärnvärderingar och agera i enlighet med dessa, vilket leder till ett mer autentiskt ledarskap.

Dessutom kan mindfulnesssträning även åtgärda stressrelaterade problem såsom sömnsvårigheter, magkatarr, smärta i nacke och rygg samt irritation och känslan av att inte hinna med allt som behöver göras. Alltså ett hållbart och produktivt ledarskap där du får mer gjort, utan att slita ut dig på vägen.

Vi menar att om du inte kan leda dig själv, kan du heller inte leda andra

"Albin skapade en trygg atmosfär där deltagarna kunde nå djupare i sig själva och få klarhet i sina tankar och känslor. Han genomförde sessionen på ett inspirerande, upplyftande och väldigt äkta sätt - rakt från hjärtat." – David Andersson VD EcoEra AB

Mindfulnesssträning kan ge dig som ledare:

- ✓ **Stresstålighet**
- ✓ **Starkare koncentration och klarhet i tankar och känslor**
- ✓ **Du tar bättre beslut som är djupare förankrade i dina kärnvärderingar**
- ✓ **Därmed uppfattas du som autentisk i ditt ledarskap**
- ✓ **Du blir tydligare i din kommunikation**
- ✓ **Du får kroppslig återhämtning och stärkt immunförsvar**
- ✓ **Samt enklare att behålla ditt lugn och fokus oavsett omständigheterna**

Vi erbjuder skraddarsydda lösningar, som enkelt kan anpassas som delmodul i era pågående utvecklingsprogram för ledare.

Våra verktyg är skalbara och kan erbjudas både i mindre format som seminarium och större format såsom föreläsningar på konferenser eller under teambuilding.

Några av våra populära lösningar är:

- [Mindfulnessintroduktion](#)
- **Intensiv heldag**
- **Individuell coaching.**

Kontakta oss för mer information & bokning:

Albin Hagberg Medin

0730-63 18 29

Albin@modernmindfulness.se



Albin Hagberg Medin är grundaren av Modern Mindfulness AB. Han har examina i Teknisk Fysik och forskningserfarenhet inom plasmafysik. Därefter bytte han helt inriktning till psykologi och mindfulness.

Han är nu utbildad beteendevetare på Göteborgs Universitet, har deltagit i forskarkonferens på Stanfords Universitet och är certifierad mindfulnessinstruktör.

