

## Mindfulnesssträning för organisationer

Enligt många motivationsforskare kan den nya tidens organisationer inte längre kan motivera sina medarbetare med externa mål såsom högre lön, bonusar och bättre positioner. Det som moderna företag istället bör satsa på är att erbjuda medarbetarna ett djupare syfte med sitt jobb och en social kontext där de kan utveckla sina förmågor, vilket leder till intern motivation.

Samtidigt så kommer fler och fler forskningslarm om hur den arbetsrelaterade stressen sliter på vår hälsa, ökar vår sjukfrånvaro, gör oss mer distraherade och mindre effektiva. Stress är oerhört kostsamt för organisationer i form av uteblivna resultat och ett stigande antal sjukskrivningar. Dessutom minskar medarbetarnas engagemang och förtroende för arbetsplatsen och med det en sjunkande intern motivation.

Därför vill vi presentera en lösning som redan används av hundratals globala företag:

### Mindfulnesssträning

Detta då mindfulnesssträning enligt en stor mängd forskning visat sig ge både minskade stressnivåer, starkare koncentrationsförmåga och förbättrad kommunikation förbättras både produktiviteten och arbetsmiljön.

"Albin ger ett professionellt men samtidigt hjärtligt intryck och jag uppfattar honom som lugn, kompetent och välmående. Jag upplevde en ökad närvaro och nya sidor hos mig själv under workshopen och tar med mig många nya insikter ut i livet."

- Anton Mattson, grundare Blackvalley Adventures

Effekter av mindfulnesssträning för medarbetare:

- ✓ **Ökad stresstålighet**
- ✓ **Stärkt koncentration**
- ✓ **Förbättrad kommunikation**
- ✓ **Godare stämning och arbetsklimat**
- ✓ **Utvecklad problemlösningsförmåga**

I en ny studie såg man dessutom att sjukfrånvaron var **4 gånger så låg** hos medarbetare som utfört mindfulnesssträning.

Vi på Modern Mindfulness AB erbjuder skräddarsydda lösningar för er organisation.

Vanligast är att vi inleder vårt samarbete med en [mindfulnessintroduktion](#) för ert arbetslag, antingen i form av ett seminarium eller en större föreläsning.

Därefter utvärderar vi ert befintliga läge för att kunna välja rätt upplägg.

**Kontakta oss för mer information & bokning:**

**Albin Hagberg Medin**

0730-63 18 29

[Albin@modernmindfulness.se](mailto: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.

"Universeum AB anlätade Albin för en mycket uppskattad föreläsning om hjärnan och mindfulness. Föreläsningen var både informativ och interaktiv och Albin väldigt inspirerande som föreläsare eftersom han ger intrycket av att han lever som han lär vilket gör att det han förmedlar känns genuint."

- Juana Fosshammar, Universeum AB