KARL HENRIK LUNDH

MINDFULNESS PÅ JOBBEN

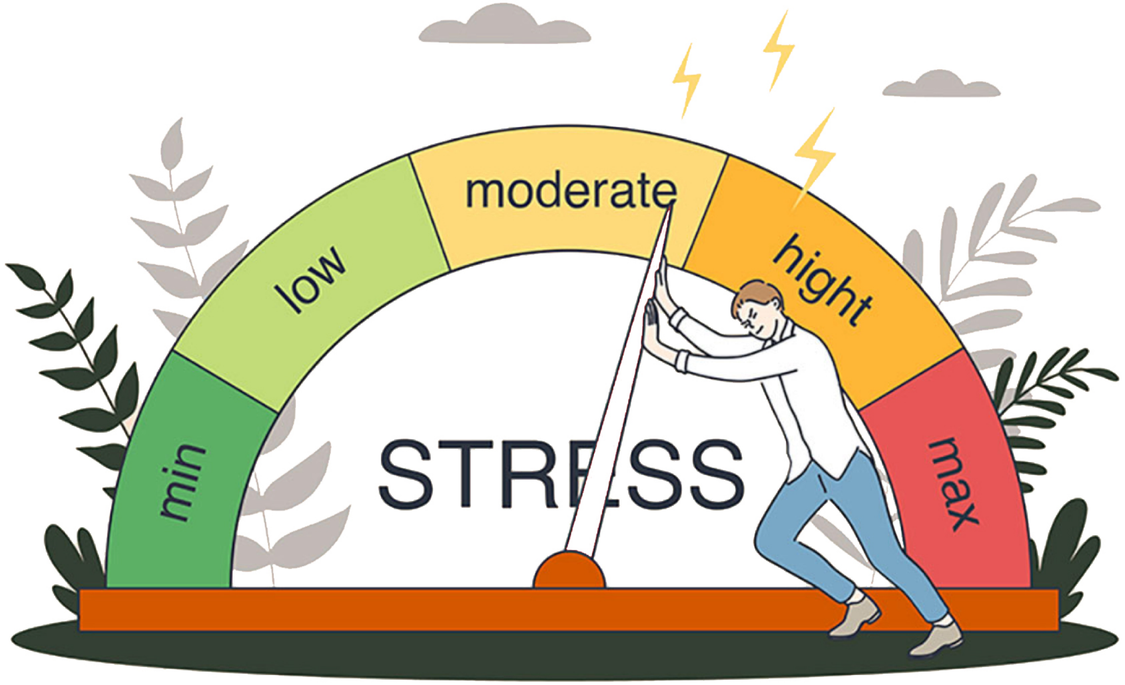
Lumi Mindfulness

LUMI MINDFULNESS = KARL HENRIK LUNDH

- Master of Management (BI)
- Coach (BI)
- Kunsthistorie mellomfag (UIO)
- Utdannet og sertifisert instruktør/lærer/coach innen mindfulness, meditasjon, breathwork/pustearbeid, yoga nidra og Yin Yoga
- Country Sales Manager Lee Jeans
- Gründer av kommunikasjonsbyrået Idea Diva
- Gründer av nettbutikken LumiYoga.no
- Gründer av LumiMindfulnes.no

UTFORDRING FOR VIRKSOMHETEN OG DE ANSATTE

- Opplever dine medarbeidere noen av disse utfordringene?
  - Høyt stressnivå
  - Slitne og/eller utbrente
  - Redusert mental helse (engstelige/angst, nedstemte/depresjon)
  - Lavt energinivå
  - Lav produktivitet
  - Søvnproblemer



DET PSYKOSOSIALE ARBEIDSMILJØET

- Medarbeidernes mentale helse påvirker trivsel og produksjon på jobben
- Opplevd stress/følelser av å ikke strekke til/rekke alle oppgavene
- Vanskelig å prioritere mellom viktige og mindre viktige oppgaver
- Utfordringer i privatlivet som påvirker oppmerksomhet og konsentrasjonsevne på jobb
- Prestasjonsangst

HVORDAN KAN MINDFULNESS HJELPE?

- Mindfulness gir deg ikke mindre å gjøre på jobb, men kan hjelpe deg å håndtere det bedre ved at du ikke stresse unødig og klarer å prioritere bedre
- Lumi Mindfulness gir dere stressreduserende teknikker
  - Mindfulnessøvelser og -meditasjoner samt pusteteknikker
  - For å kunne gå dypere inn i oppgavene og produsere mer og raskere

STRESS

- For høyt stressnivå kan resultere i:
  - Uregelmessig og høyt blodtrykk
  - Kronisk tretthet og utmattelse - utbrent
  - Søvnproblemer og konsentrasjonsvansker
  - Redusert immunforsvar

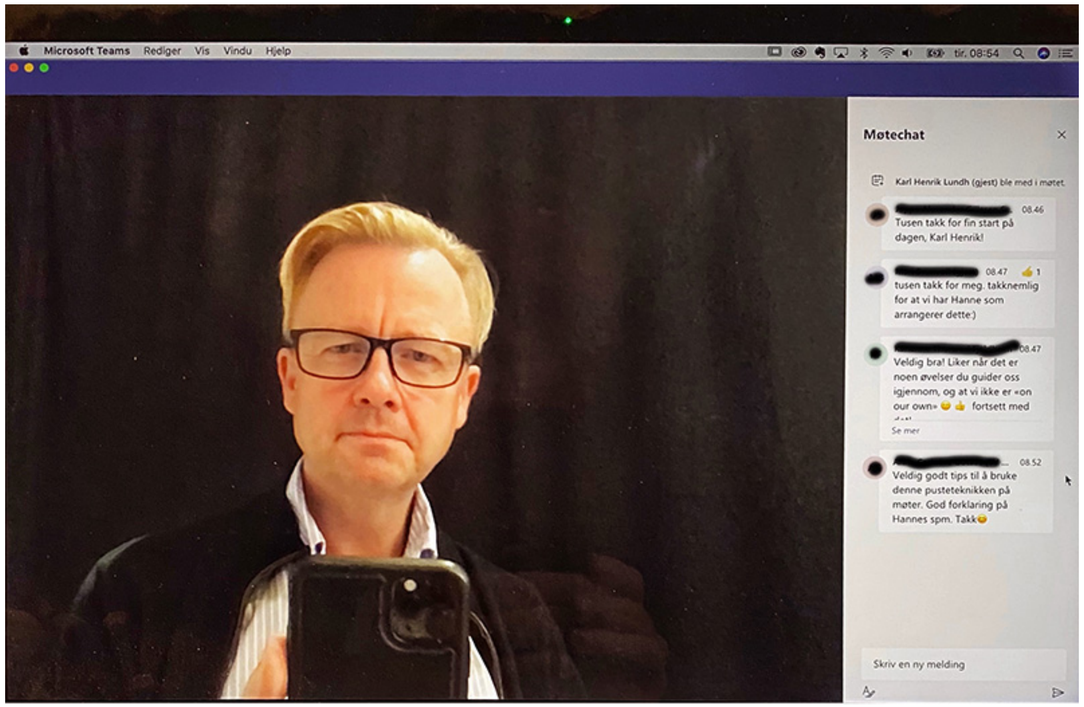
- For høyt stressnivå øker sannsynligheten for kostbare sykemeldinger

FORDELER FOR VIRKSOMHETEN OG DEN ANSATTE

- Vi gir slipp på stress og utvikler vår emosjonelle intelligens
  - vi blir mer fokuserte og produktive - vi jobber mer effektivt lenger
  - vi blir mer kreative og nyskapende - vi finner smarte løsninger
  - vi blir mer lykkelige og positive - positivitet driver virksomheten fremover
  - vi blir flinkere til å jobbe i team - kloke hoder jobber sammen mot felles mål
  - vi utvikler vår emosjonelle intelligens - bedre samhandling og lederskap
  - vi får reduserte kostnader med bedre helse og mindre sykefravær

SLIK GJØR VI DET

- Mindfulnessprogrammet har et vitenskapelig basert utgangspunkt
  - Eksklusiv online mindfulness-meditasjon med medarbeidere i din virksomhet en gang i uken
  - Alle ansatte får medlemskap i Lumi Mindfulness
    - Tilgang til mindfulnessøvelser, meditasjoner og pusteteknikker med spesialiserte mindfulnessøvelser tilgjengelig online
    - Nye mindfulnessøvelser publiseres hver måned
    - Mindfulness på jobben-programmet gir tilgang til online mindfulnessøvelser når de ansatte trenger det.

KONTAKT OSS FOR TILBUD

- Kontaktperson: Karl Henrik Lundh
- Lese: LumiMindfulness.no
- Skrive: karl.henrik@lumimindfulness.no
- Prate: 90 57 58 10