

# Mindfulness cafe – Tietoisuustaidot työpäivän tukena

Mindfulness, keskittyminen, hyvinvoinnin johtaminen, työssäjaksaminen

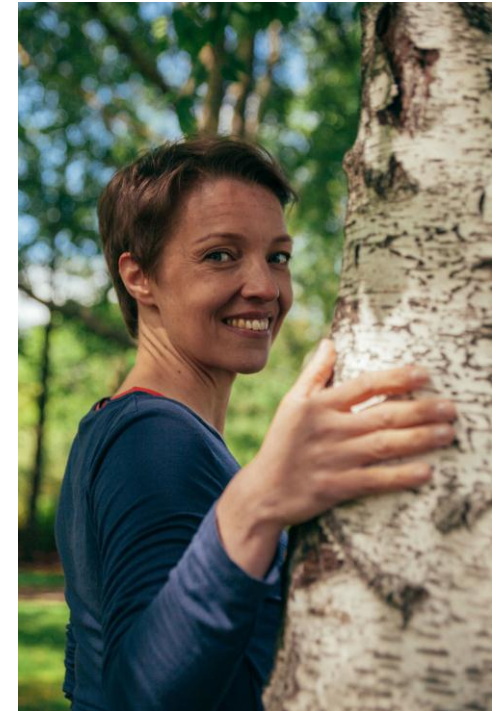
Valmentaja	Jenny Lauronen, joogavalmentaja ja tuotekehittäjä Yogame Oy <a href="https://fi.linkedin.com/in/jenny-lauronen-a562345">https://fi.linkedin.com/in/jenny-lauronen-a562345</a>
Kesto	4h
Paikka	Logomo Byrå tai asiakkaan tiloissa
Kohderyhmä	yriytysten johto, HR, työterveysasiantuntijat ja tiimien esimiehet

*Mitä tietoisuustaitojen kehittyminen voisi tarkoittaa yksilölle ja yhteisölle? Parempaa ajankäytön hallintaa, parempaa asiakaskokemusta ja sopuisampaa työyhteisöä. Kun kyky elää juuri tätä hetkeä lisääntyy, voimme unohtaa stressaantuneen tunteen ja käyttää energiamme itse elämiseen!*

*Workshopissa opimme taitoja joita voi suoraan hyödyntää työpaikan arjessa. Opimme myös ymmärtämään mielen toimintaa ja uudistumista joogan näkökulmasta.*

*Jenny Lauronen on pioneeri jooga- ja mindfulness tekniikoiden hyödyntämisessä työpaikoilla. Jenny ammentaa syvän jooga-kokemuksensa lisäksi aiemmasta tuotekehittäjän urastaan jossa hän käytti uusiutumisen ja luovuuden lähteenään*

Hinta	1 000€ +alv 24%
Paketti	1 300€ +alv 24% (sis. valmennus, tila ja kahvitus, max 20 hlöä)
Ota yhteyttä:	Jenny Lauronen, p. 050 596 1698, <a href="mailto:jenny@yogame.com">jenny@yogame.com</a>



## Workshop-valmennus

*Tämä valmennus toteutetaan työpajana, jossa pääpaino on vuorovaikutuksella ja tekemisellä.*

*Päivän rakenne:*

- *Valmentajan alustus aiheeseen*
- *Case-esimerkit*
- *Työkalut ja menetelmät omaan työskentelyyn*
- *Palaute ja kehittämisideat*