



Skapa ett framgångsrikt företag i flow
med yoga, meditation & stresshantering

Live life alive
BY YOGACENTRALEN



“Our minds are our least explored business development areas, with the highest potential for extraordinary growth”

Yogacentralen driver en revolution mot stress.

Personalens och ledningens välmående och balans är grunden för ett företags framgång och hållbarhet! Vi ser till helheten och hur man kan vara effektiv, produktiv och långsiktig och samtidigt behålla sin och medarbetarnas hälsa. Vi använder en oslagbar, mycket effektiv mix av tekniker inom Mindfulness, Medicinsk Yoga, Kundaliniyoga, meditation, Ayurveda, mental träning, stresshantering, livsstil, hållbart ledarskap och verksamhetsutveckling. Samhället har förändrats och många företag kämpar med stressrelaterade sjukdomar. Med hjälp av våra verktyg kan vi skapa en mer hållbar värld.

Ju mer komplex och kravfylld vår omvärld är desto mer självledarskap, medveten ledning och personal krävs.

I syfte att minska den skenande arbetsrelaterade ohälsan kom 2016 en ny föreskrift om organisatorisk och social arbetsmiljö, att man måste vidta åtgärder innan sjukdom eller ohälsa uppstår. Ett viktigt led i detta är att utbilda personer i ledande positioner och personal inom stresshantering. Yogacentralen erbjuder en palett av verktyg för att ni som företag ska kunna motverka ohälsa.

MINDFULNESSTRÄNING leder bland annat till bättre beslutsfattande, stärker samarbetsförmågan, ger hållbar utveckling och bättre social arbetsmiljö.

MEDICINSKYOGA har en bevisad effekt mot några av de största orsakerna till ohälsa och sjukskrivning vilket bl.a. har framkommit vid studier på Danderyds sjukhus och Karolinska Institutet. Den motverkar ryggproblem, högt blodtryck, minskar stress, ångest, oro och depression, förbättrar sömnen och energin!

MEDITATION kan reducera stress, skapa struktur, ökad koncentration och mental snabbhet. Forskning visar vidare att regelbundet utövande gör oss mindre reaktiva, d v s mindre styrda av enbart känslor. Man ökar sin förmåga att hantera svåra situationer mer klarsynt.

Ovanstående verktyg ökar företagets framgång och vinst, de anställdas effektivitet och välmående samtidigt som de ger en djup känsla av meningsfullhet. Vi tror att vägen till ett framgångsrikt och hälsosamt företag startar med en inre resa.

MODUL 1 - UTBILDNING TILL STRESS-HANTERARE FÖR HR OCH LEDARE

Grundkurs 2 dagar: Teori och praktik om psykisk ohälsa, stresshantering, självledarskap och en helhetssyn kring hälsa och livsstil. Du får konkreta verktyg som du lätt kan applicera i ditt och företagets liv. Allt från djupandningens läkande kraft, specifika övningar, koncentrationstekniker, pass och meditationer. Övningar inom livsstil, stressfaktorer, återhämtningsnycklar, fallgropar och livskartor för balans och vitalitet.

Uppföljning 2 dagar: Fördjupning, stöd för ditt ledarskap, arbetsmiljö, hälsa, personlighetstyper och stressfaktorer på jobbet. Vi fokuserar på hållbarhet, frisknärvaro, ökad effektivitet i ditt personliga liv och på jobbet.

Diplomerings 2 dagar: Här fördjupar vi din kontakt med ditt inre ledarskap och tekniker för att upprätthålla balans och god hälsa och hur du praktiskt kan lära ut det till andra.

MODUL 2 - YOGA PÅ KONTORET - ENKLA ÖVNINGAR SOM GER STORA RESULTAT

Inspirationsföreläsning och kurs i Yoga, meditation och Mindfulness på kontoret

Hur kan man vara effektiv, produktiv och långsiktig utan att bränna ut sig och sina medarbetare? Enkla omställningar i vardagen på arbetsplatsen ger stora resultat!

För att komma igång med Yoga på kontoret börjar vi med vår inspirationsföreläsning - "Din Personliga Stressrevolution". Därefter följer en kurs i Yoga, meditation och Mindfulness på kontoret.

Enkelt. Alla kan delta! Vi kommer till arbetsplatsen. Ni sitter i konferensrummet på stol/eller på matta. Yogakursen kan bokas enstaka tillfällen, en gång i veckan eller en hel termin.

Föreläsningen "Din Personliga Stressrevolution" innehåller bland annat:

- Vilka mentala och fysiska stressfaktorer som är vanligast på arbetsplatsen, HUR vi kan hantera och minska dem för att öka frisknärvaron och minska sjukskrivningar
- Tekniker för att skapa återhämtning regelbundet under arbetsdagen för hög energi och kreativitet
- Identifiera överpresterar-beteenden som leder till sjukskrivning och dåliga vanor som leder till låg prestation och ohälsa.
- Stöd för hållbart ledarskap, medvetenhet och hälsa! Arbetsglädje helt enkelt!

Föreläsningen kan också anpassas efter era önskemål.

Företagsretreat - en oförglömlig inre och yttre resa tillsammans

Yogacentralen skräddasyr retreat och återhämtningsmoduler för grupper och hela företag som vill hitta gemenskap, passion för sitt gemensamma arbete, effektivitet och en gynnsam dialog. Välj mellan skärgårdsretreat eller rofyllda, besjälade kursgårdar i vackra miljöer.

MODUL 3 - REHAB ENSKILDA INDIVIDER

Nystart - Rehabkurs 5 tillfällen á 1.45 timmar

För den som behöver återhämtning, mer kraft och en nystart. Övningar varvas med kunskap om mental, emotionell och fysisk vitalitet och hur man minskar och förebygger långvarig stress. Vi reducerar spänning, värk, sömnproblem, högt blodtryck och stress och får tekniker för mer balans. En unik återhämtningskurs som kan rädda liv.

Är en anställd i kris? Boka enskilda sessioner

Vi erbjuder enskilda sessioner där man via yogaterapi bygger sin psykiska, fysiska och emotionella hälsa och skapar mer balans, närvaro, kraft och glädje. Mental hälsa hör ihop med fysisk. Detta tas omhand.

En enskild session är 90 minuter. Man samtalar först för att identifiera livssituationen. Utifrån den får man personligt anpassade yoga- och meditationsövningar, mental träning, livsstilsråd och hjälp till självhjälp. Kan kombineras med massage-behandlingar.

MODUL 4 - PRIVAT LEDARSKAPSUTVECKLING MED PERSONLIG VÄGLEDARE/COACH

Många ledare har svårt med att hitta balans och hantera stress. För att nå hållbara resultat behöver ledare både mental träning, andningshåll, bollplank, balansträning och sätta sig själva i fokus.

I Yogacentralens privata ledarskapsutveckling får man djup kunskap och beforskade tekniker inom inre ledarskap. Styrkan med programmet är ökad självkännedom, balans, insikt, kreativitet, flow, medkänsla, tillit, effektivitet, långsiktighet, glädje, stabilitet, bättre relationer, mindre stress och bättre företagskultur.

"Progress is impossible without change and those who cannot change their minds cannot change anything."

GEORGE BERNARD SHAW

Live life alive

BY YOGACENTRALEN

YOGACENTRALEN drivs av Malin Rydesjö som är statsvetare och har arbetat med folkhälsa på statens folkhälsoinstitut. Hon är även yogalärare, yogaterapeut, ayurvedisk massör, inspiratör och föreläsare och VD för Yogacentralen. Malin arrangerar retreat runt om i världen, coachar och behandlar ledare, medarbetare och medmänniskor att nå balans och frigöra sin inre potential.