

MINDFUL CHANGE FORLØB 2020

4. september - 27. november

Træn din hjerne til mere bevidsthed, fokus og balance



mindful change

v. EMIL EJLERSEN

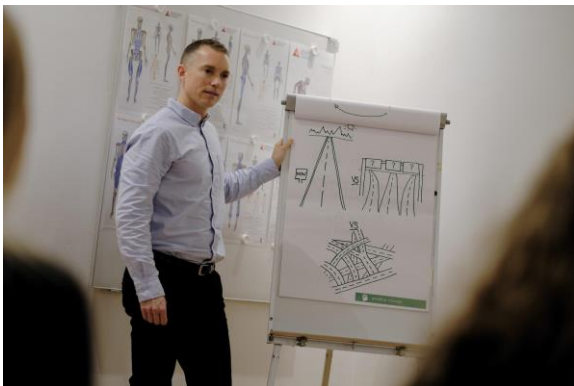
Mindfulness means being awake.
It means knowing what you are doing.

Jon Kabat-Zinn



mindful change

v. EMIL EJLERSEN



mindful change

v. EMIL EJLERSEN

Formål med forløbet og mindfulness

Vi arbejder med at integrere mindfulness træning som en del af din hverdag - og finde motivationen i gennem et intenst forløb. Mindfulness kræver kun en stol og få minutter af din dag. Vi bruger gerne timevis i fitnesscentret - men husker du træning af det som virkelig påvirker dig? Hjernen?

Med mindfulness kan du opnå mere indre ro og øget bevidsthed. Du kan blive bedre til det du gør. For eksempel i dit job, hvor du kan opleve bedre fokus, prioritering, mindre stress og mere kreativitet.

Mindfulness er også lig med mere nærvær, positivitet og venlighed i dit liv.



mindful change

v. EMIL EJLERSEN

Gå all in på 3 måneder, forløbet indeholder:

- ✓ 5 gruppe sessioner
- ✓ Individuel 1:1 session
- ✓ Løbende trænings opfølgning
- ✓ Din personlige træningsdagbog (og alle hjemmetræninger sendt til din tlf)
- ✓ Personlig coach og underviser



mindful change

v. EMIL EJLERSEN

Gruppe sessioner

Fredag 4/9 kl. 16:00-18:30

Fredag 25/9 kl. 16:00-18:00

Fredag 23/10 kl. 7:30-9:00

Fredag 27/11 kl. 16:00-18:00 (+ opfølgning marts 2021)



Adresse: Fensmarksgade 1, st, 2200 Kbh N (hos Astanga Studios)



mindful change

v. EMIL EJLERSEN

Gruppe sessioner

- ✓ Vi træner, at meditere mindfulness (siddende på stole)
- ✓ Indsigt i mindfulness, der inspirerer og motiverer
- ✓ Opfølgning i fællesskab på vores individuelle træninger
- ✓ Vi inspirerer hinanden og danner netværk
- ✓ Emil (coach og underviser) tager jer igennem sessionerne
- ✓ Let forplejning (sunde snacks)



mindful change

v. EMIL EJLERSEN

Individuel 1:1 session

- ✓ Coaching session med udgangspunkt i dig (midtvejs i forløbet):
 - Hvordan går træningen?
 - Hvordan får du træningen implementeret i hverdagen?
 - Hvilken effekt ønsker du af forløbet i dit liv?
- ✓ Mulighed for råd og vejledning om mindfulness fra din coach



mindful change

v. EMIL EJLERSEN

Løbende trænings opfølgning

- ✓ Vi sætter mål for gennemførelse af træning - og følger op
- ✓ Gruppen aftaler opfølgninger imellem hinanden
- ✓ Løbende online opfølgninger i mellem sessionerne / kontakt til coach



mindful change

v. EMIL EJLERSEN

Din personlige træningsdagbog og hjemmetræning

- ✓ Logbog til dine træninger – du træner ca. 10 min om dagen under forløbet
 - ✓ Inspiration og vejledning til mindfulness træning
 - ✓ Synliggørelse af dine egne fokus punkter i forløbet
 - ✓ Evaluering af din træning
- ▶ Alle hjemmetræninger m. instrukser sendes via telefon til dig



mindful change

v. EMIL EJLERSEN

Pris og tilmelding forløb

Pris i alt for hele forløbet:

948,- kr. pr. måned

(i alt betales 3 x 948,- inkl. moms)

Spørgsmål og tilmelding til:

info@mindful-change.dk

Mindful Change v. Emil Ejlersen, www.mindful-change.dk, CVR-nr: 40974237



mindful change

v. EMIL EJLERSEN

Coach og underviser på forløbet – Emil Ejlersen



Praktiseret mindfulness i 10 år

Arbejder til dagligt med HR - udvikling af mennesker

Master Coach



mindful change

v. EMIL EJLERSEN

Det motiverer mig

Jeg ønsker at give gaven af mindfulness til andre. Mindfulness har givet mig den forandring i livet jeg havde behov for. Forandringen er skabt gennem træning af hjernen. Jeg er blevet langt bedre til bevidst at fokusere, være nærværende, mere positiv og ikke mindst forbedret evnen til at holde en indre ro.

Forandringen kræver daglig træning. Jeg vil gerne motivere andre til at få det gjort - også i en travl hverdag. Min overbevisning er, at vi mennesker kan leve en bedre version af os selv med mindfulness. Og husk, mindfulness er ingen religion, men en træningsform.

Mange hilsner Emil



mindful change

v. EMIL EJLERSEN



Annika Valla Broman, deltager efterår 2019

Annika er advokat, mor til 3 børn og lever et aktivt liv.

Jeg vil gerne anbefale Mindful Change forløbet til andre fordi:

Det kræver kun 10-20 minutter om dagen, giver ikke sved på panden, men lav puls og indre ro. Mindfulness kan praktiseres af alle.

Det har forløbet betydet for mig:

Mindful Change forløbet har givet mig nogle gode værktøjer til at finde indre ro og dermed mere overblik, når hverdagen bliver for stressende. Jeg kan samtidig mærke, at jeg er mere tilstede i nuet i stedet for hele tiden at være på vej til det næste. Hvis jeg mærker pulsen stige, hjælper det at være mindful i 10-20 minutter for at finde tilbage til roen.

Jeg har mærket følgende positive effekt af forløbet:

Jeg er mere rolig indeni, mere til stede i nuet og bliver ikke så let stresset, når arbejdslivet og privatlivet er fyldt med opgaver og udfordringer.

Derfor anbefaler jeg coach og underviser Emil Ejlersen:

Emil har skabt et struktureret forløb, og han er god til at omsætte mindfulness til en metode, der er nem at følge. Hele tonen omkring forløbet har været utrolig behagelig og Emil har undervejs sørget for at skabe en god stemning og motivation i gruppen.



mindful change

v. EMIL EJLERSEN

Daniel S. Gadegaard, deltager efterår 2019

Daniel arbejder som Sales Manager, far til tre børn og aktiv inden for politik

Jeg vil gerne anbefale Mindful Change forløbet til andre fordi:

En god investering i dig selv. Man får ved simple værktøjer mulighed for at gøre noget godt for sig selv og kan passe det ind i sin hverdag, som det passer én bedst.

Det har forløbet betydet for mig:

Det har lært mig at lytte og fokusere på mig selv og mine behov. At det faktisk ikke behøver at tage lang tid at gøre noget godt for dig selv.

At fokusere mere positivt - acceptere tingene som de er og dem man kan gøre noget ved kan man arbejde med - og acceptere at give slip på det, man alligevel ikke kan gøre noget ved.

Jeg har mærket følgende positive effekt af forløbet:

Formår at være mere rolig i stressede situationer. Bedre til at give slip på tanker og acceptere at man har dem. Giver overskud i dagligdagen i forhold til familien, når f.eks. børnene lige kommer til at gøre noget forkert - så tager jeg det mere roligt i situationen.

Derfor anbefaler jeg coach og underviser Emil Ejlersen:

Emil har været god i forløbet til at guide os, uden at give svarene, men blot ved roligt at fortælle om de værktøjer, der er i mindfulness. Med Emils baggrund inden for HR og udvikling af det enkelte individ, er det mit indtryk at Emil lettere kan sætte sig ind i den enkeltes behov/udfordringer og derved ved hjælp af god sparring lede den enkelte person på vej.



mindful change

v. EMIL EJLERSEN



Jeanne Rasmussen, deltager efterår 2019

Jeanne er tidligere landsholdskæmper i Ju-Jutsu og arbejder som koordinator

Jeg vil gerne anbefale Mindful Change forløbet til andre fordi:

Det giver så meget mening, at arbejde med sin hjerne! Det er nemt at gå til. Man skal dog være klar til det. Ikke presses til det. Det er din egen udvikling og ansvar, aldrig at gå i stå og gøre noget godt for dig selv!

Det har forløbet betydet for mig:

At min søvn er blevet bedre (meget!)

Jeg har fået overskud til at gøre noget godt for MIG! Mit tankemønster har ændret sig markant. De redskaber vi har fået gør, at jeg arbejder med mine negative tanker og får vendt det til noget godt. Bruger ikke en masse unødigt negativ energi for længe mere.

Jeg har mærket følgende positive effekt af forløbet:

Mine omgivelser kan mærke at jeg er meget gladere. Jeg kan mærke når jeg træner, at det giver så meget mening for mig. Lever i nuet meget mere end tidligere.

Derfor anbefaler jeg coach og underviser Emil Ejlersen:

Emil er god til at formidle. Man føler sig aldrig "dum" eller forkert. Man kan mærke at han er interesseret i mennesker og hjælpe andre. Super positivt!



mindful change

v. EMIL EJLERSEN

Lene Tokkesdal Dunker, deltager efterår 2019:

Lene elsker et aktivt fysisk liv, mor til 2 og arbejder som chefkonsulent

Det har forløbet betydet for mig:

Mindful Change med Emil Ejlersen har for mig været en begyndelse på noget større, det har været starten på en mental fordybelse og udvidelse. På den ene side er jeg enorm glad for, at jeg har taget hul på denne mentale bevægelse, og på den anden side er jeg trist over, at forløbet er slut. Jeg tænker på, om jeg kan finde ud af selv at holde fast i den daglige træning og min videre fordybelse og udvikling.

Jeg har mærket følgende positive effekt af forløbet :

Mindful Change med Emil Ejlersen har givet mig større ro og balance i tilværelsen, hvor jeg før ofte havde en følelse af altid at være på vej videre til det næste, og nogle gange havde svært ved at hvile i situationer. Jeg oplever en større mildhed, rummelighed og accept over for mig selv og andre, og det har gjort en enorm positiv en forskel for mig.

Derfor anbefaler jeg coach og underviser Emil Ejlersen:

Jeg anbefaler Emil Ejlersen fordi han er super motiverende at følge. Jeg har oplevet forløbet og sessionerne som veltilrettelagte og velforberejede. Sessionerne har været varierende, og den grundlæggende viden om mindfulness er formidlet på en legende og visuel måde. Emil er en yderst professionel coach, der har formået at se, hvor jeg var henne personligt og arbejdsmæssigt og gribe de øjeblikke, hvor han kunne guide mig videre.

Jeg kunne ikke forestille mig en mere venlig, tolerant og professionel coach end Emil.



mindful change

v. EMIL EJLERSEN



Helene, deltager efterår 2019

Elsker kampsport og arbejder i et job med stort ansvar og mange bolde i luften

Jeg vil gerne anbefale Mindful Change forløbet til andre fordi:

Emil er en fantastisk underviser. Det er det hele værd og det giver lige de redskaber som man har brug for.

Det har forløbet betydet for mig:

Bedre balance i livet, knap så meget bekymring, mere nærvær og grounding - samt nogle rigtig gode redskaber

Jeg har mærket følgende positive effekt af forløbet:

Jeg er blevet bedre til at slippe ting, særligt i forhold til arbejde.
Friheden til at kunne vælge anderledes og se tingene i et nyt og bedre perspektiv. Mindre bekymret.

Tak.



mindful change

v. EMIL EJLERSEN

Deltager, efterår 2019 (anonym)

Jeg vil gerne anbefale Mindful Change forløbet til andre fordi:

Det har været en god kick-starter ud af afhængighed af inputs - og ind i at lære at have fokus på nuet. Rigtig god underviser, som blander gruppeøvelser, individuel træning, live-sessions og beskeder i What's App rigtig godt.

Det har forløbet betydet for mig:

Jeg har fået gode redskaber til selv at kunne fortsætte min træning. For det er svært, og der skal øves mere, og holdes fokus på det.

Jeg har mærket følgende positive effekt af forløbet:

Mere opmærksomhed på ting og mennesker omkring mig.

Derfor anbefaler jeg coach og underviser Emil Ejlersen:

Utrolig sympatisk og god til at skabe gode rammer og god stemning fra første møde. Har fået et lille kig på hans coaching og det satte stort aftryk.



mindful change

v. EMIL EJLERSEN