

# OPMÆRKSOMHED, UDHOLDENHED OG BALANCE I LIVET

**Stresshåndtering** er blevet en nødvendig del af den enkelte og firmaers platform for et godt arbejdsliv.

Det diskuteres jævnligt i medierne, hvorvidt det er medarbejderen eller firmaets ansvar, at den enkelte trives og ikke bukker under for stress. **Sandheden** er vel, at det både er virksomheden og den enkeltes ansvar at skabe gode rammer for et godt arbejdsliv. Dette er mit udgangspunkt, når jeg arbejder sammen med firmaer om, at skabe mere arbejdsglæde og mindre stress.

Jeg er uddannet **ingeniør**, men lever i dag af, at tilbyde private og firmaer **stresshåndterings strategier**.



"KORT FORTALT KAN MAN SIGE, AT MIT ARBEJDE GÅR UD PÅ AT  
FREMME TRIVSEL OG VELVÆRE, SKÆRPE VORES EVNE TIL AT  
KONCENTRERE OS OG VÆRE NÆRVÆRENDE TIL FORDEL FOR BÅDE  
ARBEJDSGIVER- OG TAGER"

Min baggrund som ingeniør bruger jeg i dag til metodisk og **videnskabeligt** at finde ud af, hvad der virker bedst og mest effektivt, i mit virke som underviser.

Jeg har de seneste år studeret den **nyeste viden** om hjernen, kroppen og deres indbyrdes påvirkning. Dette sammen med Meditation og åndedræt som værktøj til at skærpe vores evne til opmærksomhed, udholdenhed og balance i livet.

Ydermere drager jeg erfaring gennem min egen praksis, samt gennem de over **1000 timers** undervisning jeg har givet.

**Min tilgang** er typisk at starte med at lave øvelser som kursister kan drage nytte af og mærke med det samme, for på den måde at vække deres nysgerrighed til mere.

"HVAD ENTEN I ØNSKER EN INTRODUKTION TIL TEAM, LEDER ELLER FYRAFTENS MØDE, EN WORKSHOP ELLER ET FORLØB, KAN DET SKRÆDDERSYES JERES BEHOV MED MULIGHED FOR AT EVALUERE EFFEKTEN EFTERFØLGENDE"



Emner som typisk vil blive gennemgået er

Stresshåndtering. Hvordan træner vi vores nærvær, og hvorfor bruge tid på det. Hvordan defineres **effektivitet**. Hjernen og hvordan den reagerer i forskellige situationer. Hvordan vi kan bruge åndedrættet, som den måske nemmeste adgang til livsglæde og velvære.

Ydermere tilbyder jeg gennemgang af firmaers stresspolitik, herunder strategier til håndtering af sygdomsmeldinger forårsaget af stress, samt indput til **bæredygtig ledelse**.

Jeg forventer følgende resultater af et forløb med jer

- Bedre koncentration
- Bedre evne til at prioritere
- Bedre sammenhold og forståelse for hinanden
- Bedre selvværd hos den enkelte (trivsel og velvære)
- Bedre resultater

## KONTAKT

**James Hunt**

**Hedebovej 5  
3200 Annisse/Helsinge**

**Mobil 42531104**

**Email [James@JamesHunt.dk](mailto:James@JamesHunt.dk)**

**Web [www.JamesHunt.dk](http://www.JamesHunt.dk)**

