



Helle Iversen

Mindful at work – Kursusbog i forskningsbaseret mindfulness

Forlaget Underskoven

160 sider

ISBN: 978-87-94349-35-2

Vejledende pris: 299

Udkommer d. 13.03.24

Kan købes hos alle boghandlere

Mindfulness kan forebygge et stressramt arbejdsmarked - med hjælp fra Helle Iversens nye bog ”Mindful at Work” kan medarbejdere og ledere skabe et bæredygtigt arbejdsliv med mere arbejdsglæde og mindre stress.

Helle Iversen har netop udgivet sin bog Mindful at Work, der udforsker nutidens udfordringer og præsenterer, hvordan mindfulness kan tænkes ind i arbejdssammenhæng. I en verden præget af hektiske arbejdsdage, konstante afbrydelser og stigende stress på arbejdspladsen, tilbyder Mindful at Work bogen konkrete redskaber og øvelser, der kan hjælpe med at skabe et bæredygtigt arbejdsliv med ro, fokus og nærvær.

I bogen påpeger Iversen, at 29% af alle danskere har et højt stressniveau, og at vi ofte har svært ved at koncentrere os om vores arbejdsopgaver. Når vi går hjem fra arbejde, har vi svært ved at slippe bekymringerne, og det påvirker nærværet med familien og vores nattesøvn. “Mindful at Work bogen er skabt for at forebygge stress og genfinde roen og arbejdsglæden”, udtaler forfatteren, Helle Iversen. “Jeg er sikker på, at mindfulness er en del af løsningen, hvis vi vil undgå den skræmmende udvikling i stresssygemeldinger”.

Iversen er ejer af virksomheden Mindful at Work, som tilbyder mindfulnesskurser til erhvervslivet. Siden 2018 har hun dedikeret sit arbejde til at hjælpe virksomheder og medarbejdere med at opnå bedre trivsel gennem mindfulness, og hun har blandt andet samarbejdet med flere af Danmarks førende banker, forsikringsselskaber, teknologivirksomheder og kommunale organisationer. Hun er uddannet mindfulnesslærer fra Dansk Center for Mindfulness på Aarhus Universitet og har en solid baggrund i ITbranchen, hvor hun har arbejdet med forandrings- og on-boardingprojekter i indland og udland.

For yderligere information kontakt Forlaget Underskoven på tlf. 33 15 05 15

Med venlig hilsen Forlaget Underskoven