



ANNE WINDFELDT NÆRVÆR & PAUSE

At have travlt er blevet et vilkår i arbejdslivet. Det kan være spændende, og det kan fremme kreative processer og skærpe dine sanser. Det du skal være opmærksom på er, om travlheden får indflydelse på din tilstedeværelse i det du gør. Begrænser travlheden dit nærvær og din evne til at fokusere, har det konsekvenser for kvaliteten og resultaterne af dit arbejde. Og det har indflydelse på din arbejdsglæde.

NÆRVÆR OG PAUSE er nummer to i en række af udgivelser med inspiration til dit arbejdsliv. Den første udgivelse var "HAR DU TRAVLT? SÅ HOLD PAUSE", der introducerede pausen som kraftfuldt værktøj til at forebygge stress.

Nærvær er en tilstand i dig. Og evnen til at være nærværende er en beslutning. En beslutning som styrker din personlige og professionelle gennemslagskraft.

NÆRVÆR OG PAUSE består af bog og cd. I bogen kan du få inspiration til hvordan du kan være nærværende. Også under en travl arbejdsdag. Cd'en er dit konkrete redskab til oplevelser af og med nærvær. Her er der indtalt pauser, der i unikke musikalske landskaber støtter og inspirerer dig til refleksion og fordybelse, så du kan komme tættere på nærværet.

NÆRVÆR OG PAUSE er et kraftfuldt redskab, der giver dig nye oplevelser og inspirerer til eftertanke og forandring.

Anne Windfeldt er konsulent, foredragsholder, BA i pædagogik, og forfatter til bogen "Har du travlt? Så hold pause" (2008). Som konsulent tilbyder Anne Windfeldt vejledning, foredrag og undervisning til private kunder og kunder fra erhvervslivet. Hun er optaget af læreprocesser der fremmer deltagernes styrke og kompetencer. Hun tager i sin formidling udgangspunkt i pædagogik, læring, kropsopfattelse, meditation og spiritualitet. Anne Windfeldt er en erfaren underviser og formidler. Hendes metoder er enkle og konkrete, og musik, blide former for kropslige øvelser o.lign. inddrages. Nøgleordene er inspiration til refleksion, forandring og handling. Se mere på www.holdpause.dk - hvor der også er mulighed for at blogge med Anne Windfeldt.

Fakta om bogen

Forfatter: Anne Windfeldt

Titel: *Nærvær og Pause*

Indbundet, 80 sider med CD

Omslag: Carina Crusaa, Farmhouse Design

ISBN 978-87-645-xxxx-x

Pris: kr. 169,95

Udkommer d. 1. november 2011

