

Læringsfilosofi: Fred til faglighed

Er tankerne et andet sted, samler vi os ikke om at lære her og nu!

Alle undersøgelser om effektiviteten af læring er enige om at den bedste forudsætning opstår i de situationer hvor vi føler fred og fokus og er til stede.

Vores kurser har indbygget en ny unik læringsfilosofi der kombinerer faglighed med teknikker til at opnå fred og fokus.

Når vi ønsker nye kompetencer, er det i reglen med håb om at arbejdslivet bliver lettere og mindre stressende. Et stigende antal kursister bliver dog fanget i en spiral af stress hvor de overvejer: Hvad nytter det at hælde mere på hvis jeg har svært ved at tage mere ind?

"Fred og fokus, her & nu" er inspireret af teknikker der benyttes i meditation. Meditation er mange ting, men forbindes ofte med mennesker på puder med lukkede øjne. En praksis som især blev populær med blomstergenerationen og Beatles' trip til Indien.

Meditation og kompetenceudvikling har hidtil været adskilt.

Da kursisternes udbytte er det vigtigste, har vi lavet en ny kobling mellem meditation og kompetenceudvikling ved at integrere nødvendige og simple teknikker. *"Fred og fokus, her & nu"* optimerer din læring ved at du bevarer ro og overblik uden stress. Frem for alt er der ikke tale om et kunstigt knopskud på kursusmarkedets buket, men derimod om roden til næring og udvikling. Til at optimere kursisternes udvikling af kompetencer, benytter vi japansk orienteret hverdagsmeditativ praksis (Zen) der forvandler fravær til nærvær. Det er enkelt at lære og bruge – både når du er på kursus og i dit (arbejds-)liv.

Kursisterne oplever at undervisningen tager udgangspunkt i deres situation, og giver udtryk for at de bruger teknikkerne i deres praktiske arbejdsliv: at det skaber reel effektivitet og et mærkbart overskud.

Jens Estrup
Korax Kommunikation