



Mind Full, or Mindful?

## Forskningsprojekt

- Undersøgelse af sammenhæng mellem balance og depressive symptomer.

## Elev

- Initiativ.
- Udvikling af professionelle selv.

## Underviser

- Læring af mindfulness.
- Undervisning i psykologiske aspekter.

## Mentor

- Forventningsafstemning.
- Udvikling af professionelle relationer.

## Akademiske dannels

- Du KAN mere, end du tror!
- Indsigt.

## Refleksion

- Vigtigt med initiativ!
- Relationer.

## Specificering

- Stor viden om noget bestemt.
- Struktur og fokus.

## Perspektiver

- Netværk.
- Videre arbejde.

Figur 3: Udviklingen i stressforekomsten opdelt på alder og køn. Andel af personer der ofte føler sig stressede i deres dagligdag

