

Mindfulness.

Trening uważności w biznesie.



Zakres szkolenia

Mindfulness, czyli trening uważności i obecności, może okazać się receptą na radzenie sobie z kryzysem w pracy i życiu prywatnym. Nieoceniony jest też jego wpływ na zdolności koncentracji, utrzymywanie uważności oraz wzmacnianie umiejętności poznawczych, na przykład lepszą pamięć. Praktycy mindfulness mają dobre relacje ze współpracownikami dzięki większej umiejętności dystansowania się i uważności na potrzeby drugiego człowieka. Badania wskazują też na ich bardziej stabilną motywację do pracy dzięki umiejętności cieszenia się z małych sukcesów oraz większej zdolności do mierzenia się z wyzwaniami.

Dzięki szkoleniu „Mindfulness. Trening uważności w biznesie” dowiesz się jak szybko i łatwo rozwijać swoją uważność już od momentu obudzenia się.

Cel

- ✓ Zrozumienie idei mindfulness
- ✓ Różnicowanie Mindfulness od innych praktyk
- ✓ Poznanie i przećwiczenie podstawowych technik mindfulness: oddech, medytacja, praktyka wdzięczności
- ✓ Doświadczenie uważności w trakcie proponowanych aktywności

Mindfulness.

Trening uważności
w biznesie.



Program

1. Definicja mindfulness
2. Cud uważności
3. Programy mindfulness: MBSR i MBCT
4. Filozofia mindfulness
5. Praktyka uważności
6. Korzyści z praktykowania mindfulness
7. Czym jest a czym nie jest mindfulness
8. Wpływ mindfulness na życie zawodowe

Informacje organizacyjne



Format
stacjonarnie



Liczba uczestników
14 osób



Czas trwania
2 godziny



Metoda
Trening



Zapisy i informacje
660 570 768