



Mindfulness az üzleti életben

A képzés célja: Személyes hatékonyság és jóllét növelése a különböző mindfulness technikák megismerése által. Megmutatjuk, hogyan segíthet a mindfulness egyszerűen egy pillanatra megállni vagy a lélegzetünket lecsillapítani, hogy megtanuljunk teljesebben jelen lenni a munkahelyünkön és személyes életünkben is.

Célcsoport:

- Vezető és nem vezető kollégák egyaránt

Időtartam / formátum:

- 2x8 óra F2F képzési formában
- 4x4 óra virtuális képzési formában

Részvevők, oktatók:

- Személyes: 6-12 fő
- Virtuális: 5-8 fő
- 1 trénerrel

Módszertani / képzési elemek:

- Programra szabott kérdőív
- Digitális felkészülési anyagok
- Peer coaching a tréning alkalmak között / után

A programhoz ajánlott Skillssoft tanulási modul:

[MINDFULNESS AS A PATH TO WELLNESS](#)

Témakörök:

- Mi a mindfulness?
- A mindfulness szemlélet és gyakorlata
- Jelenlét formái és erősítése
- Mazsola gyakorlat
- Testpásztázás gyakorlata
- Tudatos légzés gyakorlat
- Légzés számlása / Négyszög légzés technika
- Hangokra való fókuszálás
- Az elme természete: a gondolatok kontrollja
- Mindfulness szemlélet pozitív hatásai a munkahelyen
- A jelenben maradás eszközei munka közben
- Fókusz erősítő gyakorlatok
- A „belső kritikus” lecsendesítése
- Légzéstechnika a stressz kezelésre
- Önmagunkkal való törődés nehéz helyzetekben
- Otthoni gyakorlás előkészítése