

UWAŻNOŚĆ MENEDŻERSKA, CZYLI SZTUKA ZATRZYMANIA SIĘ W PĘDZĄCYM ŚWIECIE - 15.11.2022

GODZ. 10:00 - 11:00

Świat w którym żyjemy przyzwyczaił nas do biegu, czasem wyścigu, pogoni za ... sukcesem, awansem, pieniędzmi, pozycją społeczną, szczęściem. Jednak świat nie pokazał nam kiedy mamy się zatrzymać, gdzie jest meta by móc celebrować swoje osiągnięcia, bardziej podsuwa nam kolejny etap wyścigu na którym dodatkowo są ustawione przeszkody. Każdy z nas może zdecydować, kiedy chce swój wyścig zakończyć lub kiedy chce zrobić małą przerwę by za chwile przebiec jeszcze większy odcinek tej wymagającej trasy. To zatrzymanie jest kluczowe dla menedżera/ki, lidera/ki bo daje siłę, możliwość zobaczenia gdzie się już jest, ale także jak się z tym wszystkim czuje. Umiejętności medytacji, relaksacji i uważności mindfulness pomagają pogłębić nasze poczucie satysfakcji życiowej i spełnienia. Wymagają jednak udziału naszej świadomości, poprzez danie uwagi temu co się dzieje w naszym doświadczaniu tu

i teraz, z postawą otwartości i nieoceniającej akceptacji. Angażuje ona wszystkie nasze zmysły, gdy otwieramy się na całe doświadczanie, uprzytamniając sobie nasze ciało, myśli, emocje i środowisko zewnętrzne. Ten rodzaj bycia w sytuacji pomaga znaleźć równowagę, lepiej radzić sobie ze stresem, czy podejmować decyzje.

CELE WEBINARU:

- Poznanie podstawy i głównych założeń podejścia mindfulness
- Poznanie obszarów, które możemy ćwiczyć
- Pokazanie czym jest praktyka formalna i nieformalna
- Doświadczenie krótkiej medytacji

KORZYŚCI Z UDZIAŁU W WEBINARZE:

- Poznasz podejście uważności mindfulness
- Doświadczysz medytacji by sprawdzić jak się w niej odnajdujesz
- Zobaczysz do czego może przydać się taka praktyka i jak prostymi krokami być bardziej uważnym/ą w codziennym życiu

