

mindfulness@work

Bevezető
workshop



Tudatos jelenlét a munkahelyen... – és bárhol máshol

Vajon miért vált a mindfulness az amerikai CEO-k kedvenc szokásává?

A menedzsment, szervezet- és személyiség-fejlesztés trendjeit figyelemmel kísérők nagy valószínűséggel tapasztalták a „mindfulness-mozgalom” népszerűségének növekedését, már-már divattá válását: a világ vezető vállalatai indítanak mindfulness programokat, vezérigazgatók nyilatkoznak a „mindfulness gyakorlásukról”, tekintélyes tanácsadó cégek teszik portfóliójuk lényegi elemévé.

A mindfulness – magyarul éber jelenlét – nyugati társadalmakba való adaptációja a nyolcvanas években gyorsult fel, az üzleti világot, a vezetés és a vállalati kultúrafejlesztést pedig csak az elmúlt évtizedben érte el. Ez első-sorban a mindfulness mindennapokban való általános alkalmazhatóságát népszerűsítő irodalomnak, a témában megjelenő tudományos kutatások ugrásszerűen megnövekedésének, illetve a hétköznapi életben meg tapasztalható lenyűgöző eredményeknek köszönhető.

Az éber jelenlét egy olyan készség, mely számos képesség és kompetencia fejlesztésének az alapja. Lényegében azt jelenti, hogy megtanuljuk figyelmünket minél nagyobb mértékben tudatosan a jelen pillanatra irányítani.

Az éber jelenlét kompetenciájának fejlesztésével képessé válunk pszichológiai működésünk megváltoztatására, a jelen pillanatban való tudatosságunk szintjének emelésére, szokásaink felismerésére és átalakítására, a stressz csökkentésére, érzelmi intelligenciánk fejlesztésére, produktívitásunk és kreatívitásunk növelésére. A tudományos kutatások tanúsága szerint az éber jelenlét képességének fejlesztése ma már agyműködésünk megváltozásában objektíven is kimutatható.

A tudatos jelenlétünk szintjének fejlesztésével végső soron lehetővé tesszük, elősegítjük személyes jóllétünk növelését.

Amit mindig is tudni akartál a mindfulnessről...

A mindfulness kifejezést leginkább tudatos vagy éber jelenlétnek, éber figyelemnek vagy röviden éberségnek fordítják. A fogalom azt az állapotot jelenti, amikor minél inkább jelen vagyunk, a pillanatról pillanatra gyakorolt éber, ítéletmentes figyelem segítségével. A mindfulness, mint egy egyre népszerűbb, de nehezen konkretizálható fogalom körül sok tévhit van. Az egyik legjobban elterjedt tévhit az, amikor az éber jelenlétet azonosítják a meditációval. A meditáció az éber jelenlét gyakorlásának egyik formális eszköze. A mindfulness vallásoktól és ezoterikus elméletektől független, „egyszerű” figyelemirányítás. A mindfulness nem relaxációs gyakorlat, vagy rekreációs technika, nem misztikus, szerzetesi tudatállapot. Gyakorlásához nem kell megváltoztatnod magad, vagy az életed.

Várható eredmények

A mindfulness olyan, mint a test, az izmok építése: beszélhetünk róla, de valódi megértés, fejlődés csak tartós gyakorlással érhető el. Számos kutatás bizonyította, hogy az éber jelenlét kitartó gyakorlásával, akár napi 10 perc üldögéléssel, jelentős változások tapasztalhatók egyéni és szervezeti szinten egyaránt.



A képzés vezetői

A workshop kialakítása két tanácsadó cég, két vezetésfejlesztési tanácsadó szinergiájának terméke. A képzés két vezetője, dr. Szilágyi Judit és Schieszler Tamás összesen 25 év tanácsadói tapasztalattal rendelkezik, több mint 80 szervezet kihívásait ismerte meg, és évente közel 300 ügyféllel kerül valós kapcsolatba tréningek, coachingok, tanácsadói munkák során. Tamás 8 éve, Judit 2 éve foglalkozik aktívan és elkötelezetten az éber jelenlét gyakorlásával. A téma, a kihívás pedig egyénként, nőként és férfiként, vezetőként és gazdasági szervezetek tulajdonosaiként éppúgy mélyen érint. Lelkesít, motivál, elgondolkodtat.



A bevezető workshop nyújtotta tudás lehetőséget ad:

- a tudatos jelenlét gyakorlásának megkezdésére és tartós fenntartására
- eredményesebb stresszmenedzsmentre
- a koncentrációs képesség fokozására
- emberi kapcsolataink elmélyítésére
- vezetői kompetenciáink erősítésére
- végső soron a magasabb szintű személyes jóllét megélésére

A mindfulness@work bevezető workshop során érintett témák

- A tudatos jelenlét tartalma, jelentése, eredete
- Hitek, tévhitek
- A mindfulness szerepe a 21. században
- A meditáció és a neurobiológia
- A mindfulness előnyei és hatásai
- Személyes jóllét a tudatos jelenlétén át
- A mindfulness formális és informális gyakorlása
- Szokás kialakítása
- Mindfulness a munkahelyen

IDŐPONT:
**2018. november 15.
9-17 óra**

HELYSZÍN:
**Vendel
Konferenciaközpont**

RÉSZVÉTELI DÍJ:
55 000 Ft + Áfa

A képzést követően lehetőség van **6 hetes** (heti 1,5 órás) **csoportos coaching igénybevételére**, mely a program alatt tanultak egyéni gyakorlásának, beépítésének támogatását szolgálja.