

# Mindfulness - uważne przywództwo i inteligencja emocjonalna

We współczesnym świecie nasze życie kręci się w zawrotnym tempie, ponieważ egzystujemy w otoczeniu przesyconym informacją, niekończącymi się zmianami i stresem. Wobec tak dużego tempa, nadmiaru pracy i obowiązków trudno skupić uwagę na tym co ważne. Wirtualne warsztaty Mindfulness i opierająca się na nim inteligencja emocjonalna są okazją do zatrzymania się, wglądu w samego siebie i eksploracji naszych codziennych trudności oraz wyzwań. Zapoznamy się z naukowo potwierdzonymi technikami treningu mentalnego, które pomogą nam być bardziej wyciszonymi i skoncentrowanymi. Pogłębimy samoświadomość, rozwiniemy empatię i rezyliencję, a w konsekwencji wzmocnimy nasze umiejętności społeczne oraz przywódcze i zwiększymy poczucie spokoju, zadowolenia i satysfakcji. Szkolenie obejmuje elementy Search Inside Yourself - programu uważności zrodzonego w Google i oferowanego swoim pracownikom na całym świecie, a także praktyki z programu MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) - najbardziej rozpowszechnionego i popartego naukowo treningu uważności, stworzonego na University of Massachusetts, w którym uczestniczyły tysiące ludzi na całym świecie. Jest głęboko zakorzeniona we współczesnej neurobiologii oraz badaniach nad przywództwem i psychologią i jest prowadzona przez certyfikowanego nauczyciela Search Inside Yourself.



## Przeznaczenie szkolenia

Szkolenie dedykowane jest kadrze kierowniczej wszystkich szczebli



## Korzyści wynikające z ukończenia szkolenia

- Zdobyć wiedzę na temat możliwości redukcji stresu i niepokoju.
- Większa umiejętność skupienia i koncentracji i wewnętrznego spokoju.
- Rosnąca rezyliencja, słabnący strach przed porażką.
- Rosnąca samoświadomość, zdolność autoregulacji emocjonalnej i lepszego nawigowania wyzwań

i trudności.

- Rosnąca umiejętność unikania zachowań automatycznych, mogących powodować podejmowanie złych decyzji i szkodzących relacjom międzyludzkim.
- Rozwój empatii i zrozumienia międzyludzkiego dla bardziej efektywnej współpracy i pracy zespołowej.
- Rozwój inteligencji emocjonalnej



### Oczekiwane przygotowanie słuchaczy

Zalecamy udział w warsztacie w warunkach sprzyjających koncentracji



### Język szkolenia

- Szkolenie: polski
- Materiały: polski



### Czas trwania

2 dni / 12 godzin

## Agenda szkolenia

### 1. Mindfulness

- Czym jest Mindfulness, dlaczego warto go rozwijać i w jakich kontekstach jest stosowany?
- Dlaczego to działa? Neuronauka i przykłady badań, które potwierdzają skuteczność technik Mindfulness.
- Mindfulness vs medytacja – jaka jest różnica?
- Jak rozwijać naszą uważność: podstawowe praktyki Mindfulness? (praktyka skupionej uwagi, bodyscan, praktyka nieformalna/zintegrowana).
- Mindfulness jako narzędzie do rozwoju inteligencji emocjonalnej (model Daniela Golemana).
- Mindfulness w komunikacji międzyludzkiej.

### 2. Samoświadomość i zarządzanie samym sobą

- Samoświadomość – czym jest, dlaczego jest ważna w roli lidera i jak ją rozwijać?
- Emocje w procesie podejmowania decyzji.

- Neuronauka regulacji emocjonalnej.
- Od kompulsywności do wyboru: jak zarządzać wyzwalaczami emocjonalnymi i reagować na sytuację w najbardziej odpowiedni sposób.
- Narzędzia do przezwycięzania uporczywych, trudnych emocji i szybszego otrząśnięcia się po niepowodzeniu.
- Mindfulness w komunikacji międzyludzkiej.

### 3. Rezyliencja i empatia

- Rezyliencja: czym jest i jak ją rozwijać (model zasobów wewnętrznych).
- Uprzedzenie negatywności i jak sobie z nim radzić.
- Empatia: jej rola w budowaniu relacji międzyludzkich, w pracy zespołowej i w byciu liderem.
- Co stoi na przeszkodzie empatii i jak zwiększać naszą zdolność do jej odczuwania?
- Praktyki Mindfulness do rozwijania empatii.
- Empatyczna komunikacja.

### 4. Mindful Leadership

- Czym jest uważne przywództwo i wzory do naśladowania.
- Intencje, wartości i integralność w roli lidera.
- Zaufanie - czym jest i jak je budować wśród członków zespołu.
- Przywództwo oparte na współodczuwaniu (i jak może nam pomóc w uniknięciu wypalenia empatycznego).
- Podsumowanie, wskazówki i zasoby by rozwijać inteligencję emocjonalną i kontynuować praktykę Mindfulness po szkoleniu.