

Mindfulness - uważne przywództwo i inteligencja emocjonalna

We współczesnym świecie żyjemy w nieustannym pośpiechu, otoczeni natłokiem informacji, ciągłymi zmianami i stresem. W takim tempie łatwo stracić z oczu to, co naprawdę ważne.

Warsztaty Mindfulness to okazja do zatrzymania się, przyjrzenia się sobie i lepszemu zrozumienia codziennych wyzwań. Podczas szkolenia zapoznamy się z naukowo potwierdzonymi technikami treningu mentalnego, które pomogą nam zwiększyć koncentrację, zredukować stres i wzmocnić wewnętrzną równowagę.

Dzięki praktykom Mindfulness pogłębimy samoświadomość, rozwinie my empatię i rezyliencję, co przełoży się na lepsze umiejętności społeczne, skuteczniejsze przywództwo oraz większe poczucie spokoju i satysfakcji.



Odbiorcy szkolenia

Szkolenie dedykowane jest kadrze kierowniczej wszystkich szczebli



Korzyści

Korzyści rozwojowe:

- Zdobycie wiedzy 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.



Program szkolenia

1. Wprowadzenie do Mindfulness

- Czym jest Mindfulness? Kluczowe założenia i obszary zastosowania,
- Dlaczego Mindfulness działa? Przegląd badań naukowych i odkryć neuronauki,
- Mindfulness a medytacja – kluczowe różnice i wspólne elementy,
- Podstawowe praktyki Mindfulness: skupiona uwaga, skanowanie ciała (bodyscan), praktyka nieformalna/zintegrowana,
- Mindfulness jako narzędzie rozwijania inteligencji emocjonalnej,
- Mindfulness w komunikacji i budowaniu relacji międzyludzkich.

2. Samoświadomość i zarządzanie sobą

- Rola samoświadomości w rozwoju osobistym i zawodowym – dlaczego jest kluczowa dla liderów?
- Emocje a proces podejmowania decyzji – jak je świadomie wykorzystywać?
- Neuronauka regulacji emocjonalnej – jak mózg wpływa na nasze reakcje?
- Od reaktywności do świadomego wyboru – strategie zarządzania wyzwalaczami emocjonalnymi,
- Skuteczne narzędzia radzenia sobie z trudnymi emocjami i szybkie odzyskiwanie równowagi,
- Mindfulness jako fundament efektywnej komunikacji interpersonalnej.

3. Rezyliencja i empatia

- Czym jest rezyliencja i jak budować wewnętrzną odporność? (model zasobów wewnętrznych),
- Uprzedzenie negatywności – jak nasz mózg skupia się na zagrożeniach i jak to zmienić?
- Empatia jako klucz do budowania relacji, pracy zespołowej i efektywnego przywództwa,
- Bariery dla empatii i sposoby na ich przełamanie,
- Praktyki Mindfulness wspierające rozwój empatii i współodczuwania,
- Empatyczna komunikacja – jak skutecznie wyrażać i odbierać emocje innych?

4. Mindful Leadership - Uważne Przywództwo

- Czym jest uważne przywództwo? Kluczowe cechy i wzorce skutecznych liderów,
- Intencje, wartości i integralność – fundamenty autentycznego lidera,
- Budowanie zaufania w zespole – strategie i najlepsze praktyki,
- Przywództwo oparte na współodczuwaniu – jak unikać wypalenia empatycznego?
- Podsumowanie i praktyczne wskazówki, jak kontynuować rozwój inteligencji emocjonalnej i Mindfulness po szkoleniu.



Oczekiwane przygotowanie uczestnika

Zalecamy udział w warsztacie w warunkach sprzyjających koncentracji



Czas trwania

2 dni / 12 godzin

Język

- Szkolenie: polski
- Materiały: polski