kod szkolenia: HR-Master / Std

Mindfulness w pracy lidera/liderki

Mindfulness, czyli uważność, to kompetencja, która wspiera liderów w podejmowaniu świadomych decyzji, zarządzaniu stresem i budowaniu rezyliencji. Szkolenie uczy konkretnych technik uważności, które pomagają liderom być bardziej obecnymi, spokojnymi i skutecznymi – w codziennych działaniach i w momentach presji.

Odbiorcy szkolenia

- Liderzy na każdym szczeblu, szczególnie pracujący w dużym stresie
- Osoby szukające lepszej równowagi między życiem zawodowym a osobistym
- Menedżerowie chcący rozwijać odporność psychiczną i wewnętrzny spokój

Korzyści

- Nauczysz się prostych technik, które możesz stosować każdego dnia
- Zwiększysz samoświadomość i spokój w stresujących sytuacjach
- Wzmocnisz zdolność koncentracji i uważnego słuchania
- Zyskasz narzędzia do świadomego zarządzania emocjami i energią

Program szkolenia

1. Wprowadzenie do mindfulness w przywództwie

- Czym jest uważność i jak wspiera lidera
- Korzyści potwierdzone naukowo

2. Techniki mindfulness

- Medytacja oddechowa, body scan, uważne jedzenie, mikromedytacje
- Ćwiczenia praktyczne

3. Mindfulness w decyzjach i czasie pracy

- Jak unikać błędów poznawczych dzięki uważności
- Świadome planowanie, zarządzanie energią, obecność w rozmowach

Oczekiwane przygotowanie uczestnika

Nie jest wymagane.

Czas trwania

1 dni / 6 godzin

Język

polski