

WEBINAR: Uważność jako supermoc w XXI wieku

Czym jest uważność i dlaczego tak bardzo jej potrzebujemy w XXI wieku? Jakie techniki uważności formalne i nieformalne możesz wprowadzić do swojego życia i pracy? Jakie techniki możesz zastosować, żeby świadomiej i uważniej korzystać z cyfrowych rozpraszaczy?



Przeznaczenie szkolenia

Webinar przeznaczony dla wszystkich osób zainteresowanych budowaniem uważności.



Korzyści wynikające z ukończenia szkolenia

Zapraszamy do zapoznania się z programem webinaru.



Oczekiwane przygotowanie słuchaczy

Webinar nie wymaga wcześniejszego przygotowania.



Język szkolenia

Język polski



Czas trwania

1 dni / 1 godzin

Agenda szkolenia

W czasie webinaru dowiesz się:

- Czym jest uważność i dlaczego jest tak ważną umiejętnością w XXI wieku?
- Uważność a rozwój technologii i cyfrowe rozpraszacze
- Formalne i nieformalne praktyki uważności
- Techniki uważności do stosowania w pracy i na co dzień
- Techniki relaksacyjne i oddechowe
- Uważność w relacjach i kontaktach międzyludzkich