

Název	Mindfulness jako nástroj pro zvládání stresu a posilování odolnosti
Komu je program určen	Všem, kteří chtějí nalézt nový přístup ke zvládání stresu.
Co získáte pro praxi	<ul style="list-style-type: none"> • Inspiraci pro aktivní zacházení se stresujícími momenty běžných dnů • Způsob jak dát své mysli odpočinout, „vyprázdnit“ si hlavu • Oprostíte se od mýtu zvyšování výkonnosti prostřednictvím multitaskingu • Prostřednictvím praktických cvičení rozpoznáte některé svoje autopiloty • Naučíte se lépe naslouchat druhým lidem • Praktická cvičení v rozsahu několika vteřin až minut (mindfulness do kapsy)
Obsah programu	<ul style="list-style-type: none"> • První setkání • Úvod <ul style="list-style-type: none"> ▪ V čem jsou zákeřné kvality současného VUCA světa a čím nám způsobují stres ▪ Co je to mindfulness a jaké jsou její vědecky ověřené benefity pro současný svět • Praktická část <ul style="list-style-type: none"> ▪ Zklidnění mysli prostřednictvím dechu ▪ Vědomá pozornost běžným činnostem ▪ Pozornost myšlenkám jako stavům naší mysli ▪ Jak se vymanit z negativního předurčení nastavení naší mysli • Doporučení pro vlastní vyzkoušení praktických cvičení mezi prvním a druhým setkáním (audio podpora pro všechny účastníky) • Druhé setkání • Sdílení zkušeností z vlastní praxe mezi účastníky • Praktická část <ul style="list-style-type: none"> ▪ Náročná situace ▪ Laskavost k sobě i druhým není slabost (ani v byznysu) ale síla ▪ Všímavé naslouchání a vědomá komunikace jako způsob efektivní spolupráce • Závěrečná reflexe a stanovení vlastního záměru, jak mindfulness praxi využívat v běžných dnech
Lektor	Ing. Marcela Roflíková, MBA
Rozsah a termín	8 hodin (4+4 hodiny online) / termín a čas dle dohody s klientem.

Místo realizace a forma	Dle dohody s klientem, fyzicky nebo online
Kontaktní osoba	Ing. Zdeněk Michálek Mobil: + 420 606 760 130 E-mail: zmichalek@hmpartners.cz