Název	**JAK BÝT V KLIDU, I KDYŽ JE TOHO MOC** **Praktický program mindfulness (všímavosti) pro každodenní pracovní život**
Komu je program určen	Program je určen zaměstnancům, týmům i vedoucím pracovníkům, kteří chtějí lépe zvládat stres, udržet pozornost v prostředí plném podnětů a rozvíjet větší psychickou odolnost. Je vhodný pro začátečníky i pro ty, kteří již s mindfulness zkušenost mají. Vznikl ve spolupráci s lektory všímavosti v mezinárodní automotive korporaci.
Co získáte pro praxi	- Schopnost uvědomit si a zastavit se, když je toho moc. - Uvědomovat si svoje autopilotní fungování, vandrující mysl, prokrastinaci, nesoustředěnost a získáte možnost rozhodnout se situaci změnit. - Rozpoznat svoje neužitečné návyky a možnost je nahradit novými. - Dovednost reagovat s větším klidem, když se dostanete pod tlak. - Lépe se soustředit na svoje komunikační partnery, zvládat náročnou komunikaci. - Jednoduché techniky, které využijete každý den.
Obsah programu	**4 základní pilíře programu:** **Pozornost a autopilot** Jak funguje naše pozornost a proč často reagujeme automaticky. **Stres a jeho regulace** Jak si všimnout stresové reakce a vytvořit prostor pro vědomou odpověď. **Soustředění** Jak pracovat s roztěkanou pozorností a vědomě ji vracet k tomu, co je důležité. **Komunikace a vztahy** Jak být skutečně přítomní v rozhovoru a lépe reagovat v náročných situacích. Program je interaktivní, sebezkušenostní. Využíváme vědecké argumenty, praktická mentální cvičení, sdílení zkušeností, audio podporu pro doporučená cvičení na doma. Intenzitu programu si volí účastníci sami, od prosté účasti na setkání, po každodenní rozvíjení dovednosti uvědomování si přítomné zkušenosti v práci nebo mimopracovním životě.
Lektor	**Marcela Klauzová Roflíková, Ing., MBA**
Rozsah a termín	**Workshop 2–4 hodiny | série 4–8 setkání | prezenčně nebo online** **Obsah i rozsah přizpůsobíme konkrétním potřebám vaší organizace.**
Místo realizace	Dle dohody s klientem.
Kontaktní osoba	**Ing. Zdeněk Michálek** Mobil: + 420 606 760 130 E-mail: zmichalek@hmpartners.cz