

Program szkolenia Search Inside Yourself Wrocław Warszawa 06.2024



Moduł 1: Mindfulness

- Czym jest Mindfulness, dlaczego warto go rozwijać i w jakich kontekstach jest stosowany
- Dlaczego to działa? Neuronauka i przykłady badań, które potwierdzają skuteczność technik Mindfulness
- Jak rozwijać naszą uważność: podstawowe praktyki Mindfulness
- Mindfulness jako narzędzie do rozwoju inteligencji emocjonalnej (model Daniela Golemana)

Moduł 2: Samoświadomość

- Samoświadomość – czym jest, dlaczego jest ważna w roli lidera i narzędzia do jej rozwoju
- Emocje w procesie podejmowania decyzji
- Ćwiczenia w komunikacji międzyludzkiej część I

Moduł 3: Samozarządzanie

- Neuronauka regulacji emocjonalnej
- Od kompulsywności do wyboru: jak zarządzać wyzwalaczami emocjonalnymi i reagować na sytuację w najbardziej konstruktywny sposób
- Narzędzia do przezwycięzania uporczywych, trudnych emocji i szybszego otrząśnięcia się po niepowodzeniu
- Ćwiczenia w komunikacji międzyludzkiej część II

Moduł 4: Motywacja

- Flow jako stan najwyższej produktywności
- Eksploracja naszych najgłębszych wartości jako drogowskazów w podejmowaniu decyzji i działań
- Wizualizacja przyszłości jako narzędzie do przełamania ograniczających nas wierzeń
- Rezyliencja: czym jest, jak rozwijać optymizm i przezwyciężyć uprzedzenie negatywności

Moduł 5: Empatia

- Rola empatii w budowaniu relacji międzyludzkich, w pracy zespołowej i w byciu liderem
- Co stoi na przeszkodzie empatii i jak zwiększać naszą zdolność do jej odczuwania
- Praktyki w rozwoju empatii oraz empatycznej komunikacji

Moduł 6: Przywództwo i podsumowanie

- Czym jest uważne przywództwo i wzory do naśladowania
- Przywództwo oparte na współodczuwaniu (i jak może nam pomóc w uniknięciu wypalenia empatycznego)
- Podsumowanie, wskazówki i zasoby by rozwijać inteligencję emocjonalną i kontynuować praktykę Mindfulness po szkoleniu



SEARCH INSIDE YOURSELF

Dzień 1

8.30 Start

Praktyka: Trening uwagi (uwaga skupiona)

Jak rozwijać inteligencję emocjonalną?

Mindfulness: z autopilota do świadomości

Praktyka: Uwaga otwarta

Praktyka: Skanowanie ciała

Samoświadomość: identyfikowanie stanów wewnętrznych

12.00 - Mindful Lunch

Auto-zarządzanie: wprawnie zarządzaj swoimi impulsami i reakcjami

Praktyka: Uważne słuchanie

Praktyka: Zmiana ram myślenia i odpowiadanie na wyzwania

Praktyka: Auto-współczucie

16.00 Koniec pierwszego dnia

Dzień 2

9.00 Wprowadzenie

Motywacja: Praca zgodna z wartościami

Ćwiczenie: Eksploracja wartości

Praktyka: Tworzenie obrazu przyszłości

Praktyka: Rezyliencja, otrząśnij się po niepowodzeniu

Empatia: Rozumienie doświadczeń i uczuć innych ludzi

Ćwiczenie: "Tak jak ja"

12.30 - Mindful Lunch

Praktyka: Uważne chodzenie

Ćwiczenie: Empatyczne słuchanie

Leadership: Zarządzanie współczujące

Praktyka: Jak mogę cię wesprzeć

Ćwiczenie: Wizja i zobowiązanie mojego przywództwa

Praktyczne zastosowania - burza mózgów

17.00 Koniec szkolenia, networking



SEARCH INSIDE YOURSELF

Dzień 1

9:00 — Start

Praktyka: Trening uwagi (uwaga skupiona)

Jak rozwijać inteligencję emocjonalną?

Mindfulness: z autopilota do świadomości

Praktyka: Uwaga otwarta

Praktyka: Skanowanie ciała

Samoświadomość: identyfikowanie stanów wewnętrznych

12:30 — Mindful Lunch

Auto-zarządzanie: wprawnie zarządzaj swoimi impulsami i reakcjami

Praktyka: Uważne słuchanie

Praktyka: Zmiana ram myślenia i odpowiadanie na wyzwania

Praktyka: Auto-współczucie

17:00 — Koniec pierwszego dnia

Dzień 2

9:00 — Wprowadzenie

Motywacja: Praca zgodna z wartościami

Ćwiczenie: Eksploracja wartości

Praktyka: Tworzenie obrazu przyszłości

Praktyka: Rezyliencja, otrząśnij się po niepowodzeniu

Empatia: Rozumienie doświadczeń i uczuć innych ludzi

Ćwiczenie: "Tak jak ja"

12:30 — Mindful Lunch

Praktyka: Uważne chodzenie

Ćwiczenie: Empatyczne słuchanie

Leadership: Zarządzanie współczujące

Praktyka: Jak mogę cię wesprzeć

Ćwiczenie: Wizja i zobowiązanie mojego przywództwa

Praktyczne zastosowania - burza mózgów

17:00 — Koniec szkolenia, networking