

PO RAZ PIERWSZY
W WARSZAWIE



Search Inside Yourself

Poszukaj w sobie

Oryginalny certyfikowany kurs inteligencji emocjonalnej w oparciu o Mindfulness dla liderów, stworzony w Google.

Naucz się narzędzi stojących za światowym sukcesem Google: rozwijaj koncentrację, jasność umysłu, umiejętność auto-zarządzania, empatię i przywództwo, aby w pełni wykorzystać potencjał Twój i Twojego zespołu.

*Wyniki oparte na badaniu przed i po szkoleniu SIY (>10k ankietowanych)

NASZE REZULTATY



Ten 2-dniowy, w pełni interaktywny program to:

- Nauka przez eksperymentowanie i doświadczanie: 30% wiedzy i 70% praktycznych ćwiczeń.
- Głęboka eksploracja wszystkich kompetencji inteligencji emocjonalnej.
- Praktyczne ćwiczenia skupiające uwagę oraz rozwijanie samoświadomości i empatii, będących fundamentem auto-zarządzania i przywództwa.
- Możliwość nawiązania relacji i dzielenia doświadczenia z innymi liderami, z innych organizacji. Głębokie rozmowy, prowadzące do prawdziwych więzi.
- 28-dniowe wyzwanie wirtualne, po zakończeniu programu na żywo. Codzienne zasoby i ćwiczenia udostępniane za pośrednictwem platformy online, aby pomóc kształtować nowe nawyki po szkoleniu.

PO RAZ PIERWSZY
W WARSZAWIE



Search Inside Yourself

MARTYNA PAPCIAK

TRENERKA

Jest certyfikowaną nauczycielką SIY, konsultantką oraz trenerką. Posiada tytuł magistra zarządzania zasobami ludzkimi z Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu oraz MBA z IE Business School w Madrycie. Zgłębiała tajniki Mindfulness w uznanych na świecie centrach medytacji zarówno na Zachodzie (w USA, Francji, Szwajcarii, Anglii i Hiszpanii) jak i na Wschodzie (w klasztorach w Indiach, Tajlandii i Wietnamie). Pasjonuje się technologią i naurologią, a dzięki pracy na stanowiskach menedżerskich w globalnych firmach doskonale rozumie wyzwania, przed którymi stają przywódcy złożonych organizacji, potrafiąc przekształcić je w rozwiązania szkoleniowe i rozwojowe, które mają mierzalny wpływ. Ma wieloletnie doświadczenie w projektowaniu i wdrażaniu programów uważności w organizacjach na całym świecie.



PRZEBIEG PROGRAMU:

Program SIY rozpoczyna się od 2 interaktywnych dni spotkania na żywo, prowadzony w języku polskim. Następnie, przez 28 dni uczestnicy przechodzą przez wyzwanie wirtualne (emaile w jęz. angielskim). Szkolenie kończy się webinarium podsumowującym z trenerką (w jęz. polskim).

“
Gorąco polecam SIY wszystkim, którzy chcą poprawić współpracę w swoim zespole, wzmocnić myślenie innowacyjne i klarowność, zredukować stres, poprawić ogólny dobrostan, radzić sobie lepiej z trudnymi rozmowami oraz rozwijać wewnętrzną spokój.

— Barry Margerum
Chief Strategy Officer Plantronics



2 dni szkolenia
na żywo



28 dni praktyki
indywidualnej
(codzienne
emaile oraz
dostęp do SIY)



Webinar
podsumowujący
online

PO RAZ PIERWSZY
W WARSZAWIE



Search Inside Yourself

Dla tych, którzy chcą uwolnić się od przestarzałych wzorców postępowania i schematów myślenia.

Program SIY, zaprojektowany i przetestowany w Google, stosuje podejście zakorzenione w badaniach, łącząc neuronaukę, trening uwagi i inteligencję emocjonalną. Program dostarcza praktycznych narzędzi, które można natychmiast zastosować w życiu lub w pracy. Rozpoczynamy od fundamentów uważności, a następnie budujemy kluczowe obszary inteligencji emocjonalnej, które prowadzą do doskonałego przywództwa.



JESTEŚ W DOBRYM TOWARZYSTWIE

SIY dotarł już do tysięcy liderów i profesjonalistów z różnych sektorów.



SEARCH INSIDE YOURSELF PROGRAM SZKOLENIA

Dzień 1

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

Mindful Lunch

Auto-zarządzanie: wprawnie zarządzaj swoimi impulsami i reakcjami

Praktyka: Uważne słuchanie

Praktyka: Zmiana ram myślenia i odpowiadanie na wyzwania

Praktyka: Auto-współczucie

Koniec pierwszego dnia

Dzień 2

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"

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

Koniec szkolenia, networking



www.siyglobal.com
biuro@followfuturegroup.pl