



Zaawansowany trening transformującej uważności

MINDFULNESS TRAINING

To zaawansowana wiedza o człowieku, jego psychice, motywacji, nastrojach, „ciemnej stronie”, rozwoju, dobrobycie psychicznym oraz satysfakcji zawodowej i osobistej. Tego nie znajdziesz w żadnej książce!

warsztat zaawansowanych
umiejętności wkraczania
w *nowe*

warsztaty z psychologiem klinicznym,
ekspertem w zakresie czasowego
i energetycznego angażowania
swoich sił, przeciwdziałania wypaleniu
zawodowemu i przeciwdziałania
chorobom spowodowanym przewlekłym
stresem



MINDFULNESS TRAINING

warsztat zaawansowanych
umiejętności wkraczania

w *nowe*

Dlaczego najbardziej wymagające organizacje na świecie takie jak Google, Apple czy Tesla w czołówce kompetencji menedżerskich stawiają „uważność”? Wg naukowców tylko w tym stanie doświadczasz tzw. uczucia „przepływu” czy „błysku”, w tym stanie masz dostęp do „najlepszych” dla danej sytuacji rozwiązań, to w tym stanie masz dostęp do „pełnej bazy danych”. Mimo że naukowo wyjaśnić tego nie można, to nauka podaje, że tak właśnie jest. Otóż jest to naturalny stan naszego umysłu, nie trzeba się go uczyć, wystarczy sobie przypomnieć. To stan, w którym człowiek jest człowiekiem. Stan, w którym potrafimy być spełnieni, radośni, spokojni i szczęśliwi. Nie pod żadnym warunkiem, a tak po prostu!

„Uważność nie zna granic. Przynajmniej ich nie stawia na naszej drodze, jak i nie ogranicza. Co zatem daje w zamian? Pozwala wejść w nieznaną w bezpieczny sposób. Odkrywa w Nas to, co nie zawsze sami potrafimy odkryć. Wyzwala potencjał, który do tej pory czekał, a który może w końcu dać pełnię niezdobytą dotąd talentów. Uważność jest kompetencją powszechną ale nadal tak trudno dostępną każdemu z Nas. Transformujący trening uważności pozwala zdecydowanie efektywniej funkcjonować w azylu biznesowym, prywatnym, pasjach i rozwoju...”

W dzisiejszym świecie chaosu, tylko będąc „całkowicie w danej chwili”, możemy w pełni dzielić się pasją, efektywnie pracować z ludźmi i podejmować trafne szybkie decyzje.

Zapraszamy na 2-dniowy, intensywny warsztat, który poprowadzi wyjątkowej klasy znawca tematu, badacz zakamarków ludzkiej psychiki, siły nawyków i temperamentu w kontekście stresu i uważności. Na tych warsztatach nie spodziewaj się podstaw. Tutaj przeanalizujesz dogłębnie siłę nawyków, temperamentu w kontekście satysfakcji osobistej i efektywności biznesowej.

Zarezerwuj miejsce już dziś,

Magdalena Modzelewska - Kaczmarczyk

m.kaczmarczyk@langas.pl, 22 696 80 20



„Uważność, to naturalny stan naszego umysłu. To stan, w którym potrafimy być spełnieni, radośni, spokojni i szczęśliwi. Nie pod żadnym warunkiem, a tak po prostu!”



LANGAS GROUP
inspired to grow

MINDFULNESS TRAINING

warsztat zaawansowanych
umiejętności wkraczania
w *nowe*

MACIEJ ZAREMBSKI

Psycholog kliniczny, ekspert i badacz zakamarków ludzkiej psychiki, siły nawyków i temperamentu w zakresie czasowego i energetycznego angażowania swoich zasobów. Trener Psychospołeczny, wykładowca uczelni wyższych. Ekspert w zakresie psychologii przywództwa, psychologii zarządzania, psychologii rozwoju kompetencji i diagnozy kompetencji. Pracuje z najwyższą kadrą menedżerską w obszarach zwielokrotniania wydajności bez poczucia przepracowania i przytłoczenia obowiązkami, doskonalenia komunikacji, radzenia sobie ze stresem, przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu, radzenia sobie z konfliktem interpersonalnym, ale również udoskonalania twórczego myślenia. Certyfikowany Erickson Professional Coach z akredytacją International Coach Federation; Trener Rozwoju z ponad 10 000 godzin szkoleniowych, 600 godzin coachingu indywidualnego, ponad 200 godzin doradztwa i konsultingu biznesowego. Posiada i rozwija bardzo zaawansowaną wiedzę w zakresie regulacji emocji, fizjologicznych aspektów emocji, ekspresji mimicznych; także badań nad osobowością i jej wymiarami (zmienność cech w czasie).





MINDFULNESS TRAINING

warsztaty zaawansowanych
umiejętności wkraczania
w *nowe*

PROGRAM

Dzień I.

Psychologia codzienności, uważne rozwijanie efektywności, satysfakcji zawodowej i osobistej

- Fabryczne "ustawienia" emocji, uczuć i zmian nastroju
- Zasłony iluzji a dobrostan fizyczny i psychiczny
- Świadomość emocji, a kryzysy i konflikty
- Spadki motywacji jako etapy następujące po ważnych zmianach w życiu
- Idealizowanie przyszłości, presja i wyzwania
- Życie codzienne, a uważność – czyli dostrzeganie detali i smaku każdej chwili
- Emocjonalny kontekst uważności w orientacji na emocje pozytywne
- Negatywne emocje w grze ze samym sobą, czyli jak radzić sobie poprzez uważność
- Sytuacje ekstremalnie trudne - stres i style radzenia sobie poprzez uważność
- Obraz siebie, samoocena, poczucie własnej wartości vs. rozwój kompetencji uważności
- Cele, wyzwania i zadania – jak i gdzie spojrzeć, aby kompetencja uważności wspierała rozwój i efekty
- Analiza własnych pożądaných i niepożądaných zachowań, budowanie efektu pozytywnej skali
- Podsumowanie merytoryczne (wnioski, konkluzje)

Dzień II.

Uważność interpersonalna, uważność grupowa, rozprawa z „ciemną stroną” naszego umysłu, ku zmianie i akceptacji

- Rola przepływających myśli w procesie rozwoju kompetencji uważności
- Łamanie i przełamywanie ograniczeń myślenia w procesie osiągnięcia celów
- Relacje interpersonalne w środku uważności, jako centrum własnego obrazu
- Self-compassion jako kompetencja emocjonalnego rozwoju
- Fizjologia uważności, czyli kiedy i co mówi Nam organizm (działania pomocne w sytuacji stresu)
- Lęk i strach – czyli rozprawa z „demonami” umysłu (rola uważności i interwencje pozytywne)
- Uważność interpersonalna jako kwintesencja zdolności praktycznej (uważność grupowa)
- Samoświadomość interpersonalna w relacji z innymi (uważność grupowa)
- Podsumowanie merytoryczne treningu
- Jak umysł przywiązuje się do raz wyciągniętych wniosków?
- Jak wyrabiać nawyk buntowania się przeciw swoim racjom?
- Jak interpretacja doznań wpływa na nasze myśli emocje, uczucia?
- Kiedy różnica zdań i odrębność jest potrzebna?
- Ku zmianie nawyków i uważności



Prosimy o wypełnienie formularza zgłoszeniowego i przesłanie na numer fax.: (22) 355 24 08 lub adres e-mail: szkolenia@langas.pl

MINDFULNESS TRAINING

7 - 8 grudnia 2017, Kraków

Prześlij zgłoszenie do 22 listopada
a otrzymasz 400 PLN rabatu!

Zgłoszenie do 22.11.2017 ~~1870 PLN~~ 1470 PLN + 23% VAT

Zgłoszenie od 23.11.2017 1870 PLN + 23% VAT

CENA ZAWIERA:

- uczestnictwo w szkoleniu dla jednej osoby
 - materiały szkoleniowe, certyfikat
 - obiad, poczęstunek podczas przerw
- * cena nie zawiera noclegu, do ceny należy doliczyć podatek 23% VAT

SPOSÓB PŁATNOŚCI

Przelewem w terminie 7 dni od daty otrzymania potwierdzenia zgłoszenia na konto Langas Group.

NIP: 532-159-55-77

POTWIERDZENIE ZGŁOSZENIA

Po otrzymaniu formularza zgłoszeniowego prześlemy Państwu potwierdzenie uczestnictwa w szkoleniu na adres e-mail wskazany w formularzu. Langas Group zastrzega sobie prawo do zmiany miejsca szkolenia, w którym odbędzie się spotkanie (w obrębie tego samego miasta).

Firma

Adres

Imię i Nazwisko (1).....

Stanowisko

E-mail

Imię i Nazwisko (2)

Stanowisko

E-mail

Osoba do kontaktu

Stanowisko

E-mail

Telefon/Fax

- Tak, wyrażam zgodę na przesyłanie ofert drogą elektroniczną
- Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych przez Langas Group, zgodnie z ustawą z dn. 29.08.1997r. o ochronie danych osobowych (tekst jedn. Dz. U. z 2002r. Nr 101 poz. 926, ze zm.) oraz wyrażam zgodę na otrzymywanie od Langas Group i ich partnerów informacji handlowych za pomocą środków komunikacji elektronicznej, zgodnie z ustawą z dn. 18.07.2002r. o świadczeniu usług drogą elektroniczną (Dz. U. Nr 144, poz. 1204 ze zm.). Zgody mogą być odwołane w każdym czasie.

FAKTURA

- Oświadczamy, że jesteśmy płatnikami VAT nasz nr NIP: _____
Upoważniamy firmę Langas Group do wystawienia faktury VAT bez naszego podpisu.
- Oświadczamy, że nie jesteśmy płatnikami VAT

W przypadku wycofania zgłoszenia w terminie późniejszym niż 21 dni przed szkoleniem, uczestnik zostanie obciążony kosztem w wysokości 50% wartości zamówienia. Wycofanie zgłoszenia w terminie późniejszym niż 14 dni przed rozpoczęciem szkolenia nie zwalnia uczestnika z obowiązku zapłaty 100 % wartości zamówienia. Odwołanie zgłoszenia musi być dokonane w formie pisemnej. Możliwe jest zgłoszenie zastępstwa uczestnika inną osobą. Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany trenera z przyczyn niezależnych od organizatora. Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany planu, miejsca, terminu lub odwołania szkolenia z przyczyn niezależnych od organizatora. Oświadczam, że jestem upoważniony (-na) przez firmę do podpisania formularza.

.....
podpis

.....
data i pieczęć

Już Dzisiaj Czekamy Na Państwa Zgłoszenie