Szanowni Państwo,

Polska Fundacja Przedsiębiorczości jako instytucja wspierająca rozwój mikro, małych i średnich przedsiębiorstw oraz **Organizacja Pracodawców Ziemi Lubuskiej w Żarach** mają przyjemność zaprosić Państwa na bezpłatne szkolenie pt. **„Mindfullness w biznesie".**

Celem szkolenia jest podniesienie świadomości i wiedzy na temat odpoczynku. Obecnie jesteśmy bombardowani niesamowitą ilością wiedzy, czynników, sytuacji, czy po prostu bodźców. Istnieją przypuszczenia, że w przeciągu dwóch lat pojawi się nowa jednostka chorobowa o roboczej dzisiaj nazwie „przebodźcowanie". Nasz system poznawczy (czyli odbiór przez zmysły: oko, ucho itd.) jest ograniczony. Organizm funkcjonuje prawidłowo, tj. kreatywnie, otwarcie, aktywnie tylko w sytuacji balansu między aktywnością a odpoczynkiem. Tymczasem przeciętny pracownik po pracy nadal naraża „oko/ucho" na bodźce poprzez ekran, monitor czy nawet telewizor i radio. Brakuje nam umiejętności odpoczynku. Celem szkolenia jest nauczenie, pokazanie technik relaksacyjnych i oddechowych wspomagających umiejętność odpuszczania.

Szkolenie kierowane jest do każdego, kto w ciągłym biegu, aktywnościach i zbyt dużej ilości bodźców chce poprawić swoją umiejętność odpoczynku. Szkolenie dla osób z wysokim poziomem stresu oraz pełniących wiele ról społecznych (w szczególności kobiet). Grupą docelową są pracownicy małych i średnich przedsiębiorstw, aktywni zawodowo, bez ograniczenia wiekowego. Zakres ilościowy grupy to maksymalnie 20 osób.

Podczas szkolenia uczestnicy uczestnicy dowiedzą się co to znaczy prawidłowo oddychać, odpoczywać, relaksować się. Zostanie przedstawiona tzw. teoria 7 kroków odpuszczania. Zostaną zaprezentowane techniki mindfullness oraz tzw. teoria śmiechu. Uczestnicy doświadczą w formie warsztatowej tzw. głasku psychologicznego (ćwiczenie z naklejkami) oraz poznają podstawowe assany w jodze, pozycje medytacyjne. Szkolenie obejmuje również elementy zarządzania energiami (energia fizyczna, intelektualna, emocjonalna oraz duchowa).

Szkolenie poprowadzi pani dr Katarzyna Niedzielska-Czyż - doktor nauk prawnych, absolwent studiów MBA w Szczecinie, absolwent studiów podyplomowych Akademia Trenera, akredytowany coach z certyfikatem ICF, uczestnik wielu szkoleń i warsztatów z szeroko pojętych kompetencji miękkich. Wykładowca przedmiotów prawniczych i pasjonat kompetencji miękkich, w szczególności coachingu i inteligencji finansowej. Studentka psychologii i psychoterapeuta w procesie akredytacji w Wielkopolskim Instytucie Psychoterapii.

Szkolenie odbędzie się **13 grudnia 2019 r.** w godzinach od 9.45 do 16.30 w sali konferencyjnej (I piętro) OPZL przy ul. Wrocławskiej 12/ pok. 19 **w Żarach** (wejście jak do Banku SANTANDER od ul. 1-go Maja).

Udział w szkoleniu jest bezpłatny.

W celu zapisania się na szkolenie, zapraszamy do rejestracji na stronie internetowej Polskiej Fundacji Przedsiębiorczości (www.pfp.com.pl). Rejestracja na szkolenie jest możliwa tylko za pośrednictwem formularza.



ZAPISZ SIĘ

W razie pytań, prosimy o kontakt z panią Patrycją Pińkowską, tel.: (91) 312-92-22, e-mail: p.pinkowska@pfp.com.pl.

Zgłoszenie uczestnictwa w szkoleniu jest jednoznaczne z potwierdzeniem przez Uczestnika zapoznania się z ogólnymi warunkami organizacyjnymi szkoleń PFP i wyrażeniem zgody na ich zastosowanie.

ISO 9001
ZETOM-CERT

Zapraszamy serdecznie!

POLSKA FUNDACJA PRZEDSIĘBIORCZOŚCI

Program szkolenia

„Mindfullness w biznesie”

Godzina	Temat zajęć
9.45 – 10.00	**Powitanie uczestników i wprowadzenie**
10.00 – 11.30	**Moduł 1 – Świadomość odpuszczania** 1. Zintegrowanie grupy 2. Wykład na temat odpuszczania + ćwiczenie 3. Wprowadzenie do 7 kroków odpuszczania
11.30 – 11.40	**Przerwa**
11.40– 13.10	**Moduł 2 – Technika 7 kroków** 1. Nazwij emocje 2. Oddech 3. Służy Ci? Co Ci chce powiedzieć? 4. Pokochaj/polub/zaakceptuj/ toleruj 5. Relaks 6. Zarządzanie energią 7. Śmiech
13.10 – 13.20	**Przerwa**
13.20– 14.50	**Moduł 3 – Mandala** 1. Rola lęku i miłości w procesie odpuszczania 2. Aspekt relacyjny, zawodowy, finansowy oraz artystyczny 3. Ćwiczenie na tzw. głask psychologiczny (naklejki)
14.50 – 15.00	**Przerwa**
15.00 – 16.30	**Moduł 4 – Mandala** 1. Rola lęku i miłości w procesie odpuszczania 2. Aspekt relacyjny, zawodowy, finansowy oraz artystyczny 3. Ćwiczenie na tzw. głask psychologiczny (naklejki)
16.30	Zakończenie szkolenia

ISO 9001
ZETOM-CERT