

Program szkolenia

Mindful leadership – uważne przywództwo

<https://bloomwise.pl/consulting/training/mindful-leadership-uwazne-przywodztwo>

Poniższy zakres stanowi bazę, którą możemy dopasować do specyfiki Twojej marki, zespołu i modelu pracy z klientem.

Moduł 1. Mindfulness

- 1.1 Czym jest Mindfulness? Dlaczego warto go rozwijać i w jakich kontekstach jest stosowany?
- 1.2 Dlaczego to działa? Neuronauka i przykłady badań, które potwierdzają skuteczność technik Mindfulness.
- 1.3 Mindfulness vs medytacja – jaka jest różnica?
- 1.4 Jak rozwijać naszą uważność? - Podstawowe praktyki Mindfulness.
 - praktyka skupionej uwagi,
 - bodyscan,
 - praktyka nieformalna/zintegrowana.
- 1.5 Mindfulness jako narzędzie do rozwoju inteligencji emocjonalnej (model Daniela Golemana).
- 1.6 Mindfulness w komunikacji międzyludzkiej.

Moduł 2. Samoświadomość i zarządzanie samym sobą

- 2.1 Samoświadomość – czym jest, dlaczego jest ważna w roli lidera i jak ją rozwijać?
- 2.2 Emocje w procesie podejmowania decyzji.
- 2.3 Neuronauka regulacji emocjonalnej.
- 2.4 Od kompulsywności do wyboru: jak zarządzać wyzwalaczami emocjonalnymi i reagować na sytuację w najbardziej odpowiedni sposób.
- 2.5 Narzędzia do przezwycięzania upórczywych, trudnych emocji i szybszego otrząśnięcia się po niepowodzeniu.

Moduł 3. Rezyliencja i empatia

- 3.1 Rezyliencja: czym jest i jak ją rozwijać (model zasobów wewnętrznych).
- 3.2 Uprzedzenie negatywności i jak sobie z nim radzić.
- 3.3 Empatia - jej rola w budowaniu relacji międzyludzkich, w pracy zespołowej i w byciu liderem.
- 3.4 Co stoi na przeszkodzie empatii i jak zwiększać naszą zdolność do jej odczuwania?
- 3.5 Praktyki Mindfulness do rozwijania empatii.
- 3.6 Empatyczna komunikacja.

Moduł 4. Mindful Leadership

- 4.1 Czym jest uważne przywództwo? Wzory do naśladowania.
- 4.2 Intencje, wartości i integralność w roli lidera.
- 4.3 Zaufanie – czym jest i jak je budować wśród członków zespołu?
- 4.4 Przywództwo oparte na współodczuwaniu. Jak może nam pomóc w uniknięciu wypalenia empatycznego?
- 4.5 Podsumowanie, wskazówki i zasoby by rozwijać inteligencję emocjonalną i kontynuować praktykę Mindfulness po szkoleniu.