

Strefa Mindfulness

warsztaty online dla firm



# Skupienie i zaangażowanie

Kompleksowy trening uważności: skupienia, koncentracji,  
**pełnego umysłowego zaangażowania** "tu i teraz".

Nauka efektywnego przeżywania chwili obecnej  
i wykorzystywania jej potencjału.

## WYKORZYSTAJ MINDFULNESS W PRACY

Warsztaty składają się z 8 modułów tematycznych  
zawierających wideo i audio, ćwiczenia, zadania, inspiracje,  
oraz imienny certyfikat dla uczestnika.

# Strefa Mindfulness

warsztaty online dla firm

**Coraz częściej funkcjonujemy w rozproszeniu, wśród przytłaczającej ilości bodźców. To zaburza nasze działanie w pracy, powoduje niepotrzebną stratę czasu i zwiększa poziom codziennego stresu.**

**Udział w szkoleniu pomoże pracownikom wyciszać się i koncentrować na konkretnych zadaniach, dzięki czemu nie tylko będą staranniej i dokładniej wywiązywać się z obowiązków, ale także dostrzegać nowe perspektywy i rozwiązania oraz zwiększyć efektywność wykonywanej pracy.**

**Skupiony, zaangażowany umysł jest bardziej twórczy, elastyczny i odporny na zewnętrzne zakłócenia. Wykorzystaj to.**

## Z czego składają się warsztaty?

**Obecność zmysłowa** – aby Twoje zmysły stały się wsparciem w utrzymaniu uwagi i koncentracji na wykonywanych czynnościach

**Obecność w ciele** – uważność w relacji z własnym ciałem wzmocni Twój potencjał zdrowotny, energetyczny i motoryczny.

**Obecność w oddechu** – uświadomiony, uważny oddech pomoże Ci zachować spokój w sytuacjach stresujących, reagować spokojnie i rozsądnie

**Obecność w ruchu, grawitacji i przestrzeni** – staniesz się nie tylko bardziej uważny/a, lecz także odzyskasz grację ruchu i wiele niepotrzebnie traconej energii

**Obecność w kontakcie z naturą** – świadome obcowanie z nią rozpromieni i wzmocni Twoje poczucie oraz odwagę istnienia, kontakt z rzeczywistością

**Obecność w jedzeniu** – spożywane uważnie jedzenie jest lepszym paliwem dla Twojego organizmu

**Obecność w kontakcie z drugim człowiekiem** – zamienisz dystans, niedomówienia, i wrogość na nic porozumienia, szacunek i zaufanie

**Obecność w emocjach** – nauczysz się wyrażać emocje tak, by nie kumulowały się w niszczycielską siłę

# Strefa Mindfulness

warsztaty online dla firm

## AUTOR WARSZTATÓW

Wojciech Eichlberger to wybitny psychoterapeuta, coach, trener z wieloletnim doświadczeniem. Współtwórca i dyrektor Instytutu Psychoimmunologii (IPSI) w Warszawie, który zajmuje się m.in. profilaktyką przeciążenia i wypalenia stresem. W swoich projektach szkoleniowych i terapeutycznych odwołuje się do koncepcji terapii integralnej, która oprócz psychiki bierze pod uwagę ciało, energię i duchowość człowieka.

Cena za 1 licencję/osobę: **199 zł**  
**Atrakcyjny rabat** przy większych zamówieniach.

PositiveLife.pl

+48 884 024 114

**[kontakt@positivelife.pl](mailto:kontakt@positivelife.pl)**

atrakcyjna platforma szkoleniowa online  
prosta, intuicyjna obsługa  
możliwość treningu w wybranym czasie i miejscu