

Letnia Akademia Mindfulness dla Biznesu w Columna Medica

Letnia Akademia Mindfulness dla Biznesu

jest ofertą skierowaną do kadry zarządzającej. Zapraszamy menedżerów, którzy chcieliby żyć bardziej świadomie i rozwijać uważność w swojej pracy i komunikacji w zespole.

Program składa się z dwóch zjazdów stacjonarnych oraz 8-tygodniowego programu uważności, realizowanego samodzielnie pomiędzy zjazdami.

Co oferujemy?

- 2 zjazdy stacjonarne: 05–08 lipca oraz 13–16 września
- 8-tygodniowy program redukcji stresu w oparciu o uważność (MBSR)
- certyfikat ukończenia programu

W programie zjazdu

- Codzienne zajęcia jogi i medytacji
- Dwa 3-dniowe pobyty w ośrodku Columna Medica wraz z pełnym wyżywieniem
- Analiza Diers kręgosłupa (lipiec)
- Masaż indywidualny
- Szkoła Zdrowych Pleców (lipiec)
- Warsztaty Akademia Uważnego Lidera (wrzesień)

*Wielkim krokiem naprzód
w drodze do odzyskania swego
życia jest uświadomienie sobie
że nasze myśli, bez względu
na ich treść nie są nami.
W momencie przytomności
mamy szansę ustrzec się przed
nawykowymi reakcjami.*

Jon Kabat-Zinn



Klimat dla *mindfulness*

W dzisiejszych czasach lider nie odpowiada już tylko za procesy i zadania. Liderzy muszą być także wyposażeni w osobiste zdolności związane z wykorzystaniem własnego umysłu, tak by zarządzać emocjami, reakcjami i decyzjami w trudnych sytuacjach biznesowych – a także wspierać ludzi by potrafili robić to samo.

Jednocześnie wielu zarządzających żyje w stanie psycho-fizycznego wyczerpania, przeciążeni pracą i wyzwaniem mają problemy z koncentracją, snem, nie są w stanie efektywnie zarządzać swoimi emocjami co przekłada się na relacje interpersonalne.

Praktyka uważności wspiera utrzymanie maksymalnej wydajności, kreatywności i motywacji – nawet w obliczu skrajnego stresu i ciągłych zmian.

ZAGUBIENI WE WŁASNYCH MYŚLACH

Psychologowie z Uniwersytetu Harvarda, Matthew A. Killingsworth i Daniel T. Gilbert, za pomocą aplikacji na smartfona pytali 2,2 tys. osób z całego świata, choć głównie z USA, o ich myśli, uczucia i działania w trakcie dnia. W 2010 roku opublikowali wyniki. Okazało się, że przeciętnie człowiek z naszego kręgu cywilizacyjnego spędza 46,9 proc. swojego czasu zagubiony we własnych myślach. Jednocześnie, gdy jesteśmy nieobecni, odnotowujemy o wiele niższy poziom szczęścia niż gdy jesteśmy obecni.

Forbes



Mindfulness

- jest sprawdzoną metodą, opracowaną naukowo ponad 30 lat temu przez prof. Jonę Kabat-Zinnę i rozwijaną cały czas w Center For Mindfulness przy klinice uniwersyteckiej w Worcester (USA)
- został wdrożony na większości Uniwersytetów w Stanach Zjednoczonych i Wielkiej Brytanii
- jest wykorzystywany w biznesie jako element rozwoju pracowników w organizacjach świadomie inwestujących w kulturę zdrowia jak eBay, Google, Aetna i wiele innych
- jak pokazują liczne badania (jest ich w tej chwili już ponad 500) już po kilku tygodniach powoduje pozytywne zmiany w mózgu związane z koncentracją i równowagą wewnętrzną



Mindfulness w biznesie

Koncern medyczny Aetna wprowadził w 2014 roku monitorowany program mindfulness dla blisko 15 tys. spośród swoich pracowników. Po zakończeniu kursu rezultaty zaczęły przewyższać oczekiwania. Poziom deklarowanego stresu wśród pracowników spadł średnio o 28%, a poziom odczuwanego relaksu i jakości snu poprawił o 20%. Firma odnotowała, że dzięki temu uczestnicy programu zyskali dziennie 62 minuty produktywnego czasu, co w skali całej firmy przełożyło się na podniesienie rocznej produktywności o 3 tys. USD na pracownika w ciągu roku. Jak podkreśla CEO Aetna Mark Bertolini, program mindfulness przyniósł nie tylko zaskakująco wysoki ROI, ale co ważniejsze znacząco poprawił wskaźnik stabilności wzrostu (SGR) dzięki wzmocnieniu długookresowego zaangażowania i produktywności pracowników.

Liderzy biznesowych programów *mindfulness*

Wśród globalnych organizacji inwestujących w lekcje uważności i medytacji dla swoich pracowników warto wskazać liderów takich jak **Apple, McKinsey, Procter & Gamble, General Mills, Genetech, eBay**. Firmy te wdrożyły i rozwijają zarówno regularne kursy mindfulness i lekcje relaksacji jak również programy redukcji stresu poprzez uważność. O krok dalej poszedł Google otwierając w 2012 roku szkołę uważnego przywództwa biznesowego pod nazwą Search Inside Yourself Leadership Institute.

Google nie jest pierwszą organizacją z listy Fortune 500, która zdecydowała się uczyć swoich pracowników technik mindfulness, ale na pewno jest jedną z większych firm, która zaczęła to robić na szeroką skalę. Ich flagowy kurs nazwany "Search Inside Yourself" jest jednym z najbardziej obleganych wewnętrznych szkoleń w Google.

POTRZEBUJEMY NOWYCH DOBRYCH NARZĘDZI

Nasze życie nabrało ogromnego tempa w porównaniu do tego jak żyliśmy jeszcze 15 lat temu. Technologia i systemy w organizacjach dostosowały się do zmieniającej się rzeczywistości, a nawet często same się przyczyniły do rosnącej szybkości i wymogów. My, ludzie natomiast jesteśmy dokładnie tacy sami jak byliśmy kiedyś. Nie wyrosły nam dodatkowe ulepszenia części. Dlatego też potrzebujemy nowych, dobrych narzędzi, które pomogą nam się uporać z codziennymi zmaganiem nowej rzeczywistości i umożliwią nam odczuwanie radości nawet jeśli mało mamy czasu dla siebie i bliskich. Mindfulness jest moim sposobem na pomoc tym, którzy ciężko pracują i poddawani są ogromnym ilością stresu.

dr Marilyn Atkinson
Legenda Coachingu

Programy zjazdów

I zjazd 5–8 lipca 2017

/25 godzin zajęć/

Podczas pierwszego warsztatu zajmiemy się tematem osobistej uważności. Podczas tego zjazdu dowiesz się czym jest Mindfulness i w jaki sposób możesz rozwijać własną uważność. Otrzymasz komplet materiałów edukacyjnych wraz z płytami CD/DVD, które będą towarzyszyć własnej transformacji przez kolejne 8 tygodni.

Ramowy program zjazdu:

- Czym jest *mindfulness*? Wprowadzenie do tematu uważności osobistej
- Teoria i praktyka uważności. Program MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)
- Podstawowe komponenty uważności: miśień uwagi, automatyczne sposoby postrzegania a decyzje osobiste i zawodowe, umiejętność pracy z emocjami, uważność na innych, wytrwałość
- Postrzeganie siebie i postrzeganie świata. Samoświadomość w pracy lidera
- Zarządzanie własną energią. Od wypalenia zawodowego do energii życiowej
- Cztery komponenty osobistej siły
- Uważne spojrzenie na stres. Stres a wypalenie zawodowe
- Redukcja stresu za pomocą uważności
- Trening uwagi i ćwiczenia uważności

II zjazd 13–16 września 2017

/25 godzin zajęć/

Podczas drugiego warsztatu zajmiemy się tematem wykorzystania uważności w pracy z ludźmi. Podczas trzech dni warsztatów poruszymy zagadnienia związane z zarządzaniem przez uważność i budowaniem osobistej postawy i autorytetu. Pokażemy w jaki sposób trening uważności przekłada się na koncentrację, kreatywność i motywację.

Ramowy program zjazdu:

- Praktyka uważności w pracy lidera
- Inteligencja emocjonalna prowadząca do wytrwałości, pozytywnego myślenia i uważnego przewodzenia ludźmi
- Rola empatii w przewodzeniu ludźmi. Budowanie zaufania
- Współodczuwanie
- Komunikacja ze zrozumieniem
- Elastyczność
- Mindfulness teambuilding. Współpraca zamiast realizacji
- Samoświadomość i regulacja emocji
- Zrozumienie swoich wyzwalaczy stresu. Przewarłościowanie wyzwań i umiejętne reagowanie
- Odnajdywanie własnych wartości. Praca oparta na wspólnych wartościach
- Odpowiedzialność lidera. Lider, za którym podążają ludzie

Pomiędzy zjazdami – 8 tygodni (około 60 dni)

- Osobista praktyka uważności zgodnie z otrzymanymi instrukcjami (30-60 minut)

Harmonogram dni warsztatowych:

ŚRODA	CZWARTEK, PIĄTEK	SOBOTA
15.00 przyjazd i rejestracja	7.30–8.15 joga i medytacja	7.30–8.15 joga i medytacja
15.00–17.45 relaks i zabiegi	8.30–9.00 śniadanie	8.30–9.00 śniadanie
18.00 kolacja	10.00–11.30 zajęcia 1	10.00–11.30 zajęcia 1
19.00–21.00 prezentacja kursu	11.45–13.00 zajęcia 2	11.45–13.00 zajęcia 2
	13.30–14.30 lunch	13.30–14.30 lunch
	14.30–17.00 zajęcia 3	14.30 wyjazd
	17.00–19.30 czas na zabiegi	
	19.30 kolacja	



Opłaty i dodatkowe informacje

Opłata za cały kurs:

- 3500 zł +23% VAT przy wpłacie do **31 maja 2017 r.**
- Po tym terminie **3900 zł + 23% VAT**

Wpłata na konto:

- Columna Medica: 35 1140 1108 0000 5916 1300 1001

Opłata zawiera:

- 8-tygodniowy program redukcji stresu w oparciu o uważność (MBSR)
- Dwa 3-dniowe pobyty w ośrodku Columna Medica wraz z pełnym wyżywieniem (05–08 lipca oraz 13–16 września)
- Codzienne zajęcia jogi i medytacji
- Indywidualna Analiza Diers kręgosłupa*
- Dwa masaże indywidualne (jeden w trakcie każdego zjazdu)*
- Zajęcia Szkoła Zdrowych Pleców (60 minut)
- Warsztaty Akademia Uważnego Lidera
- Certyfikat ukończenia programu MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)

* wymaga uzgodnienia indywidualnego terminu w trakcie pobytu w środę (15.00– 18.00) lub czwartek/piątek (17.00–19.30)

Dodatkowe informacje:

- grupa liczy od 8 do 20 osób

Informacje o kursie:

Sylwia Rogala-Marciniak, t: 575 44 23 26, e: sylwia@centrumholi.pl

Maciej Kozakiewicz, t: 607 44 42 42, e: maciej.kozakiewicz@polskawitalna.pl



Sylwia Rogala-Marciniak

Certyfikowany nauczyciel mindfulness (certyfikat MBSR Mindfulness Based Stress Reduction wydany przez Institute for Mindfulness-Based Approaches/Polski Instytut Mindfulness, opiekun merytoryczny i wykładowca kształcenia podyplomowego na Uniwersytecie Łódzkim, superwizor i mentor coach CoachingSteps™ przy Pracowni Rozwoju Kompetencji UŁ. Dyrektor Łódzkiego Oddziału Izby Coachingu oraz Festiwalu PROGRESSteron w Łodzi. Twórca HOLI Centrum Uważności. Erickson International Coach, Certyfikowany trener biznesu szkoły Trenerów i Konsultantów Zarządzania MATRIK. Od 15 lat praktykuje jogę i medytację. Treningi redukcji stresu, uważności i medytacji prowadzi od 2008 roku, od dwóch lat w formie pełnych certyfikowanych kursów MBSR. Ma za sobą ponad 3 tys. godzin na sali szkoleniowej i 600 godzin sesji coachingu. Prowadzone przez nią kursy ukończyło już ponad 100 uczestników.



HOLI
CENTRUM
UWAŻNOŚCI

COLUMNNA MEDICA

luksusowa klinika rehabilitacyjna z zapleczem medical wellness

Nowoczesność i luksus w otoczeniu natury. Tak można zdefiniować klinikę rehabilitacyjną Columnna Medica, tegorocznego laureata w kategorii Perfect Medical Spa położoną w centrum Polski, w otoczeniu stuletniego lasu.

Klinika specjalizuje się w nieinwazyjnym leczeniu kręgosłupa, rehabilitacji schorzeń narządu ruchu oraz terapii manualnej. Współpracuje z interdyscyplinarnym zespołem specjalistów oraz dysponuje nowoczesnym sprzętem medycznym, m.in. Diers Formetric 4D, który umożliwi diagnostykę kręgosłupa bez użycia promieniowania rentgenowskiego.

Holistyczną wizję regeneracji wypełnia kompleksowa oferta indywidualnie opracowanych programów treningowych, dietetycznych, turnusów odchudzających i oczyszczających, a także zabiegi kosmetyczne i medycyny estetycznej.

Columnna Medica inspirowuje biznes i regeneruje menagerów. Proponuje nową jakość spotkań biznesowych, które są kreatywne, jeśli towarzyszy im spokój i świeżość umysłu. Warsztaty w niewielkiej grupie okażą się efektywne w otoczeniu sosnowego lasu, a wybór odpowiedniego miejsca na rozmowę z kluczowymi klientami to już połowa sukcesu.

Tutaj liczysz się Ty i Twoje potrzeby

COLUMNNA MEDICA

REGENERACJA KOMPLETNA

Miejsce odbywania się warsztatów

Columnna Medica
ul. Wakacyjna 8
98-100 Łask-Kolumna
t: +48 43 676 80 00

Kontakt w sprawie warunków i płatności:

Małgorzata Małagocka, e: mmalagocka@columnnamedica.pl

