



Atelierul
Mindfulness și Mind Fitness
în perioada Covid19



BODY FITNESS & MIND FITNESS

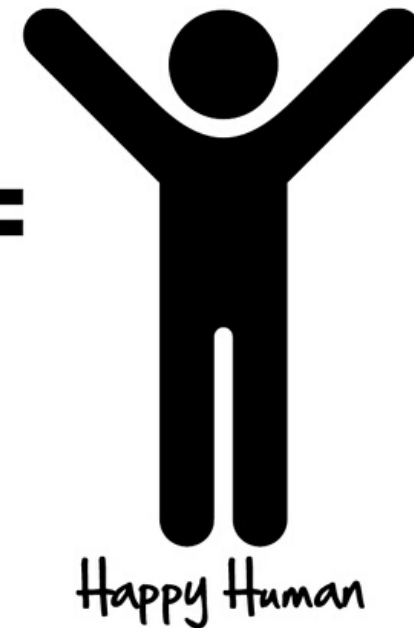
Dacă ne preocupă forma noastră fizică, de ce nu ne-ar preocupa forma noastră mentală?



+



=





CÂT SUNTEM DE PREGĂTIȚI?

***...Să ne imaginăm că suntem puși în situația de a trece printr-o junglă (Covid19)
și nu avem cale de întors...***





DESPRE CE VOM VORBI ?



**Emoții și
neurofiziologia lor**



**Cum funcționează
mintea?**

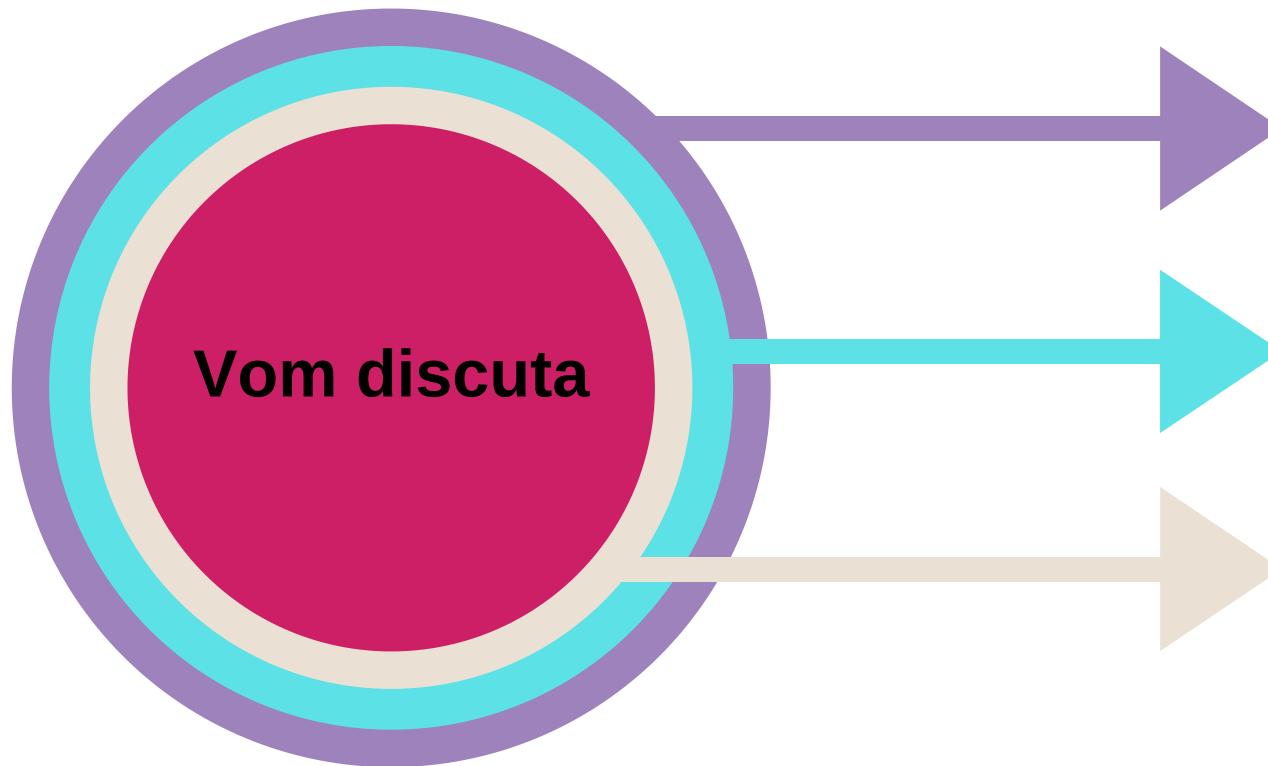


Mindfulness

CE VOM FACE împreună?



**Vom experimenta câteva exerciții de
mind-fitness / meditație mindfulness**



Vom discuta

Despre ce simțim când medităm

Intrebările voastre

**Despre cum putem medita
în viața de zi cu zi**



**Oferta Atelierul
Mindfulness și Mind Fitness în
perioada Covid19**

Atelierul

Mindfulness și Mind Fitness

În perioada Covid19



Atelierul este conceput pentru a sprijini eforturile angajaților de a se adapta la perioade de criză, cum este cea de acum. Cu toții avem nevoie de adaptare. Ne-am pierdut rutina zilnică, suntem încărcăți cu multe sarcini, ne-am pierdut o parte din sursele noastre obișnuite de energie. Mind Fitness se referă la antrenamente mentale pe care le putem face fiecare dintre noi, așa cum facem exerciții fizice, astfel încât să accesăm energia din noi și să facem față mai bine crizei. Antrenamentul se bazează pe (1) înțelegerea a ceea ce este mindfulness, sau starea de atenție conștientă în momentul prezent și pe (2) exerciții simple pe care le putem face în diferite împrejurări. Acest atelier include o prezentare principală live-streamed, o serie de 4 exerciții, o sesiune de întrebări și un Mind Fitness kit, oferit fiecărui participant (PDF).

Orator:

Liliana POPESCU este coach certificat, profesor universitar, vorbitor public, trainer și moderator. Doctor în filozofie politică (Universitatea din Manchester), are 25 de ani de experiență în educație, este pasionată de mindfulness, a condus grupuri de meditație și practică activ coachingul.

Obiective educaționale:

- Înțelegerea principalelor principii de funcționare a propriei noastre minți
- Dezvoltarea unui interes sporit pentru examinarea propriului interior, a gândurilor și atitudinilor
- Deprinderea unor exerciții de bază de fitness mental
- Înțelegerea importanței fitnessului mental pentru o viață bună și de succes

Atelierul

Mindfulness și Mind Fitness

În perioada Covid19



Program atelier si Condiții

9:45 – 10:00 am Înregistrarea participanților

10:00 – 11:00 am Partea 1 a prezentării principale

- Ice breaker. Bun venit și scurtă discuție: Ce vă atrage la această temă?
- Exercițiu Mind Fitness (1). Discutarea experienței
- Cum funcționează mintea noastră? Elefantul ca simbol al minții noastre (imagine)
- Exercițiu Mind Fitness (2)

11:00 – 11:15 am Pauză

11:15 – 12:00 am Partea a 2-a a prezentării principale

- Elemente de bază de neurofiziologie a mindfulness
- Exercițiu Mind Fitness (3). Discutarea experienței
- Meditația mindfulness, inteligență emoțională și leadership
- Exercițiu Mind Fitness (4)

12:00 – 12:15 am Întrebări și răspunsuri

12:15 am Încheiere

Condiții

Atelierul este organizat online – condițiile concrete vor fi anunțate din timp – cu un număr maxim de 25 participanți, prețul per participant este de 49 euro.