

The Art & Science of Mindfulness



Saavuta suurem selgus oma mõtetes, eesmärkides ja tegudes

Erickson'i uus ja innovatiivne programm "The Art & Science of Mindfulness" aitab sul läbi erinevate tehnikate integreerida suuremat teadlikkust oma igapäevastesse tegevustesse. Antud programm on üleshitatud erinevatele tehnikatele ja praktikatele. *Mindfulness* aitab suurendada fookust ja keskendumisvõimet, liikuda reaktiivsest käitumisest reflektiivse käitumise suunas, elada lähtuvalt oma laiemast visioonist ja väärtustest, olla parem kuulaja, anda vähem hinnanguid ning tõsta eneseteadlikkust täiesti uuele tasemele.

Uuringud näitavad, et paljud tippjuhid Fortune 500 ettevõtetest kasutavad lihtsaid ja efektiivseid hingamisharjutusi ja teisi *mindfulness* praktikaid, et olla seeläbi rohkem kohal ja emotsionaalselt tasakaalus. Antud praktikate rakendamine aitab juhtidel olla ühenduses oma laiemaga visiooniga ning tunda suuremat rahulolu igast päevast. Kaasates *mindfulness*'i praktikaid oma igapäevastesse tegevustesse on kõikidel inimeste võimalik suurendada eneseteadlikkust ja elada väärtuspõhist elu.

Programmi toimumisaeg ja koht

Koolitus toimub 6.-8. detsember, 2019 Tallinna kesklinnas.

Programmi maht ja maksumus

- ⊕ Programm kestab 3-päeva
- ⊕ Programm on ICF-i poolt akrediteeritud ja annab 20 ICF CCEU punkti (13.75 ICF Core Competencies)
- ⊕ Programmi maksumus on 963€ (+km).
- ⊕ **Kuni 31.10.2019 kehtib soodushind 867€ (+km)**



Registreerimine ja lisainformatsioon

Võta meiega ühendust telefonil 52 68 296 või e-maili teel signe@intelligentne.ee
Uuri lähemalt veebist www.intelligentne.ee/koolitused