



Studia podyplomowe

Mindfulness w zarządzaniu i biznesie

Program studiów

ZJAZD I

Sobota:

Wprowadzenie do zagadnień mindfulness w zarządzaniu i biznesie.

Prowadząca: Joanna Delbar 4 h wykład

Uważność i efektywność w pracy

Najlepsze praktyki w zarządzaniu sobą w czasie

Rola świadomego kierowania uwagą w pracy

Kreowanie rozwiązań i wychodzenie poza schematy

Prowadząca: Anna Kolasińska 2 h wykład, 2 h ćwiczenia

Niedziela:

Uważność i efektywność w pracy

Prowadząca: Anna Kolasińska 4 h ćwiczenia

Uważne przywództwo, świadomy lider- koncentracja, klarowność, kreatywność i współczucie w służbie innym

Prowadząca: Joanna Delbar 2 h wykład

Sztuka oddechu w rozwijaniu koncentracji

Prowadząca: Agnieszka Dąbrowska 2 h ćwiczenia

ZJAZD II

Sobota:

Fizjologia sukcesu

Prowadzący: Robert Moskwa 6h ćwiczenia

Rozwijanie świadomości ciała i jej wpływ na zdrowie

Strategie Zdrowia i Długowieczności

Znaczenie świadomości ciała i ćwiczenia rozwijające świadomość ciała

Klarowność – iluzje i projekcje w biznesie

Prowadząca: Joanna Delbar 2 h wykład

Niedziela:

Klarowność – iluzje i projekcje w biznesie

Prowadząca: Joanna Delbar 2 h ćwiczenia

Mindful coaching- uważność w wytyczaniu celów

wykład 1 h

Mindful coaching

Prowadzący: dr Piotr Mikosik, Joanna Delbar ćwiczenia 5 h

ZJAZD III

Sobota:

Kreatywny lider -porwij zespół swoją wizją. Jak uważność wpływa na kreatywność

Prowadząca: Joanna Delbar 2 h wykład + 4 h ćwiczenia

Współczucie – empatia czyli lider w służbie innym

Prowadząca: Joanna Delbar 2 h

Niedziela:

Współczucie, empatia czyli lider w służbie innym

Prowadząca: Joanna Delbar 2h ćwiczenia

Inteligencja emocjonalna jako kluczowy czynnik sukcesu w zarządzaniu

Prowadząca: Jolanta Tadeusiak 2 h wykład

Psychofizjologia – emocje i struktury mózgu

4 h ćwiczenia

ZJAZD IV

Sobota:

Uważność w zarządzaniu emocjami , zarządzanie emocjami a myśli i przekonania

Prowadząca: Jolanta Tadeusiak 2 h

Budowanie strefy wewnętrznej doskonałości

Prowadząca: Jolanta Tadeusiak 4 h

Emocje i programowanie przekonań sprzyjających skuteczności działania

Prowadząca: Jolanta Tadeusiak 2 h

Niedziela:

Narzędzia zarządzania emocjami oparte na zmianie sposobu myślenia i przekonań

Prowadząca: Jolanta Tadeusiak 4 h

Budowanie inteligencji emocjonalnej - kompetencje osobiste

Prowadząca: Jolanta Tadeusiak 4 h

ZJAZD V

Sobota:

Świadomość społeczna i znaczenie empatii dla efektywności pracy

Prowadząca: Jolanta Tadeusiak 2 h

Mindfulness w zarządzaniu zespołami i komunikacja

Efektywność biznesowa przedsiębiorstwa, a poziom stresu

Prowadząca: Mirka Białobrzaska 6h

Niedziela:

Uważna komunikacja

Prowadząca: Mira Białobrzaska wykład + ćwiczenia 8 h

ZJAZD VI

Sobota:

Mindfulness w budowaniu zespołów – cele zespołu, normy, trudne sytuacje

Prowadząca: Mira Białobrzaska 8 h

Niedziela:

Mindfulness w budowaniu zespołów – praktyki nieformalne

Prowadząca: Mira Białobrzaska 8 h

ZJAZD VII

Sobota:

Efektywność biznesowa przedsiębiorstwa, a poziom stresu

Prowadząca: Mirka Białobrzaska 6 h

Budowanie inteligencji emocjonalnej, kompetencje społeczne

Prowadząca: Jolanta Tadeusiak 2 h wykład

ZJAZD VIII

Sobota:

Budowanie inteligencji emocjonalnej, kompetencje społeczne

Prowadząca: Jolanta Tadeusiak 8 h ćwiczenia

Niedziela:

Stres, reakcje instynktowne versus świadome zachowanie, zarządzanie stresem w biznesie

Prowadząca: Małgorzata Jakubczak 2 h wykład

Specyfika funkcjonowania społecznego i potrzeby osób zagrożonych chorobami związanymi z nieopanowanym stresem. Rola menagera w zarządzaniu poziomem stresu w zespole.

Prowadząca: Małgorzata Jakubczak 4 h ćwiczenia

Fizjologia stresu - wpływ stresu na funkcjonowanie organizmu – zagadnienia ogólne

Prowadząca: Magdalena Sapielak 2 h wykład

ZJAZD IX

Sobota:

Schemat biochemiczny stresu fizjologicznego, zapewniającego prawidłowe funkcjonowanie organizmu vs. spirala nadmiernego i przedłużającego się wpływu stresu na ludzki organizm.

Choroby psychosomatyczne - geneza, przebieg, skutki, ze szczególnym uwzględnieniem zespołu przewlekłego zmęczenia

Prowadząca: Magdalena Sapielak 4 h ćwiczenia

Strategie nastawione na redukcję stresu - techniki i metody relaksacyjne, doraźna pomoc w sytuacjach stresowych. Rola managera w zarządzaniu stresem w zespole.

Prowadząca: Beata Kamecka 4 h

Niedziela:

Strategie nastawione na redukcję stresu - techniki i metody relaksacyjne, doraźna pomoc w sytuacjach stresowych. Rola managera w zarządzaniu stresem w zespole

Prowadząca: Beata Kamecka 8 h ćwiczenia

ZJAZD X

Sobota:

Świadome radzenie sobie ze stresem jako jedna z kluczowych kompetencji w pracy managera.

Prowadząca: Małgorzata Jakubczak 8 h – wykład + ćwiczenia

Niedziela:

Mindfulness - świadome zarządzanie stresem w biznesie i zarządzaniu oparte na rozwoju samoświadomości i ćwiczeniach wzmacniających uważność.

Prowadząca: Małgorzata Jakubczak 4 h ćwiczenia

Ciało - fundament wewnętrznej siły i odporności

Regenerowanie energii dzięki odpoczywaniu

Budowanie odporności poprzez ruch

Świadome i odpowiedzialne odżywianie.

Prowadząca: Anna Kolasińska 4 h

ZJAZD XI

Sobota:

Manager w ruchu

Prowadząca: Kinga Kubiak 3 h

Odoczynek od pracy jako niezbędny sposób zasilania wewnętrznej energii

Prowadząca: Anna Kolasińska 5 h

Niedziela:

Budowanie relacji z pracą i z życiem osobistym

Wartości managera

Budowanie zaangażowania w wymiarze zawodowym i osobistym

Mechanizm powstawania i zmiany nawyków

Prowadząca: Anna Kolasińska 8 h

ZJAZD XII

Sobota:

Budowanie relacji z pracą i z życiem osobistym

Wartości managera

Budowanie zaangażowania w wymiarze zawodowym i osobistym

Mechanizm powstawania i zmiany nawyków

Prowadząca: Anna Kolasińska 8 h