

Mindfulness

STUDIA PODYPLOMOWE



9

176

10

2

Liczba miesięcy nauki Liczba godzin zajęć Liczba zjazdów Liczba semestrów

Naukowe podstawy uważności (24 godz.)

- Korzenie uważności
- Psychologiczne modele uważności
- Psychologia Ja
- Neurobiologia medytacji

W drodze do uważnej organizacji (16 godz.)

- Psychologia pozytywna w praktyce biznesowej
- Wykorzystanie założeń organizacji opartych na zaufaniu – studia przypadków
- Uspokojony umysł – wziąć tabletkę czy trenować uważność? Wyniki badań potwierdzających skuteczność uważności oraz treningu sprawniejszych działań

Uważność w pracy Lidera (32 godz.)

- Neuronauka i biznes
- Rozwijanie uważności: MBSR, MBCT, MBLC
- Dlaczego uważność – studia przypadków firm, które wprowadziły uważność do organizacji, dzięki czemu zwiększyły efektywność i satysfakcję z pracy
- Paradoks czasu wg Zimbardo
- Mapa Lidera – wartości, rozum i serce
- Różnorodność w zespole – typologia osobowości Harvard DISC + BAI
- Uważność w komunikacji z pracownikami

Współczesne teorie świadomości – praktyczne wykorzystanie w biznesie (16 godz.)

- Teoria K. Wilbera
- Teoria D. Hawkinsa
- Teoria R.W. Porges

Mindfulness i regulacja emocji w biznesie – praktyka (32 godz.)

- Myśli i emocje w pracy Lidera



- Awersja, która wywołuje opór, czyli dlaczego zwlekamy
- Elastyczność psychologiczna i otwartość na doświadczenie
- Skupianie uwagi i poszerzanie uwagi
- Dlaczego droga „na skróty” nie działa? Czyli od samopoznania do samoregulacji, a nie odwrotnie
- Ciało jako barometr
- Oddech jako narzędzie
- Integracja Umysł-Emocje-Ciało

Narzędzia uważnego rozwijania pracowników - praktyka (32 godz.)

- Proces grupowy
- Coaching
- Zen coaching
- Mentoring

Trening uważności dla Lidera (24 godz.)

- Kurs Oxford MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy)
- Dzień uważności

Forma zaliczenia:

- Test kompetencji