

Темы тренингов:



Управление вниманием

Медитация и практики осознанности
как инструменты само-регуляции



EQ-training.ru



Андрей Крикунов

- Бизнес-тренер с 2011 года
- Специализация на теме эмоций с 2012 года
- Преподаватель тем EQ / Mindfulness в Казанском Университете Innopolis, на MBA программе РГУ им Губкина и Корпоративных университетах.

Курс основан на практиках:



Search Inside Yourself Leadership Institute

Программа обучения практикам осознанности, разработанная в Google



Mindfulness Based Stress Reduction

Джон Кабат-Зин, США



Практики классических медитаций

Тергар, Мингюра Рингпоче



**Личный опыт практики с 2013 года
и более 15 ретритов**

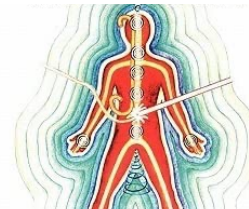


Основы само-регуляции и управления вниманием

Институт практической психологии
личности «Генезис» при МГУ



Современные практики Медитации Altway.ru



Трансформационные медитации



Mindfulness Revolution

Медитации и практики осознанности – самый быстро-растущий тренд в мире

«Управление своим фокусом внимания и способность пребывать в настоящем моменте – самые важные навыки для современного менеджера»

(исследования INSEAD and Harvard Business School)

Внимание – главный ресурс человека

47% времени УМ человека проводит в блуждании с одной темы на другую

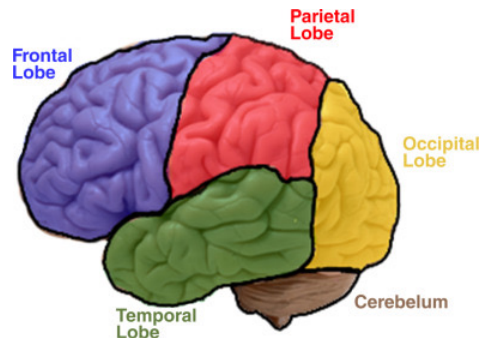
70% Менеджеров признаются, что им сложно удерживать внимание на теме совещаний

(Search Inside Yourself Leadership Institute)

Неумение управлять своим вниманием снижает качество принимаемых решений

Неумение работать в условиях неопределенности - один из основных факторов тревожности.

Эффект медитаций на мозг



Увеличивается плотность серого вещества в Префронтальной коре и Предклинье

которые связаны с контролем внимания и экзистенциальным проживанием ощущений

Снижается активность Миндалевдного тела (Amigdala)

которая запускает реакцию «бей или беги»

Без осознанности и управления фокусом внимания – сложно управлять собой.

Есть пять видов тактик управления своими эмоциями



Внутренние тактики самые интересные и редко применяемые
Управление вниманием – самый сложное но основополагающее направление,
при этом нас не учили с этим работать.

Примерная программа тренинга (1 день)

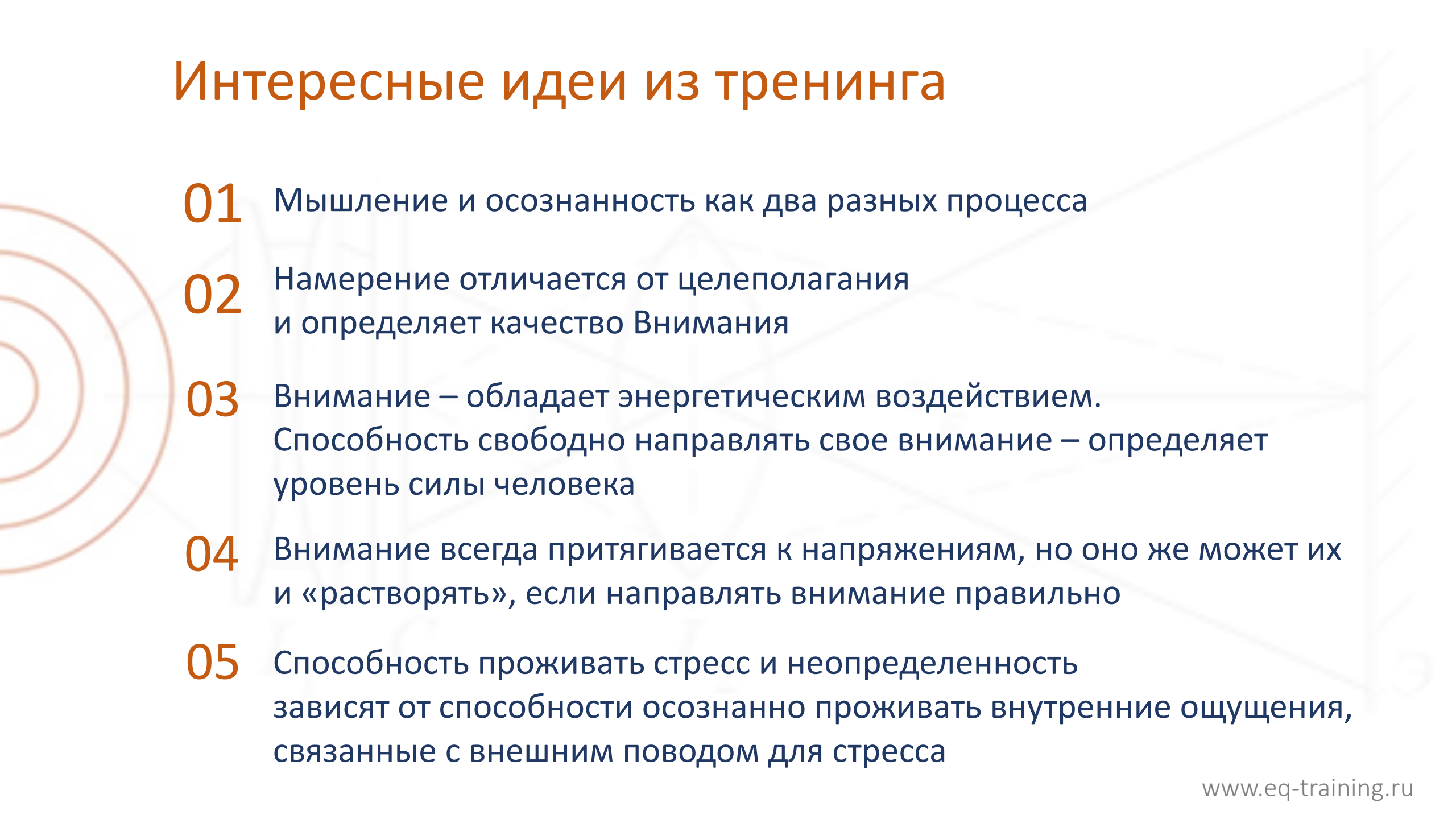
Темы:

1. Внешняя и внутренняя «территории» – в чем отличия управления?
2. Нейрофизиология осознанности. Нейропластичность.
3. Наша концентрация/внимание как основной инструмент само-регуляции
4. Как экономить наше внимание в течении дня?
5. Как медитации укрепляют наш ресурс само-контроля
6. Свойства нашего внимания.
7. 8 принципов/ценностей Mindfulness

Навыки:

1. Перевод внимания с мыслей на ощущения
2. Поддержание внутреннего наблюдателя (мета-внимание)
3. Концентрация и Деконцентрация (телесная, временная, чувственная)
4. Растождествление с мыслями
5. Body Scan и само-релаксация
6. Работа с ощущениями (от плотных до тонких)
7. Медитация открытой осознанности и не-реагирование
8. Возвращение в здесь и сейчас
9. Проживание эмоций изнутри
10. Трансформационные техники медитаций
11. И другие приемы

Интересные идеи из тренинга

- 
- 01 Мышление и осознанность как два разных процесса
 - 02 Намерение отличается от целеполагания и определяет качество Внимания
 - 03 Внимание – обладает энергетическим воздействием. Способность свободно направлять свое внимание – определяет уровень силы человека
 - 04 Внимание всегда притягивается к напряжениям, но оно же может их и «растворять», если направлять внимание правильно
 - 05 Способность проживать стресс и неопределенность зависят от способности осознанно проживать внутренние ощущения, связанные с внешним поводом для стресса

Чему вы научитесь?

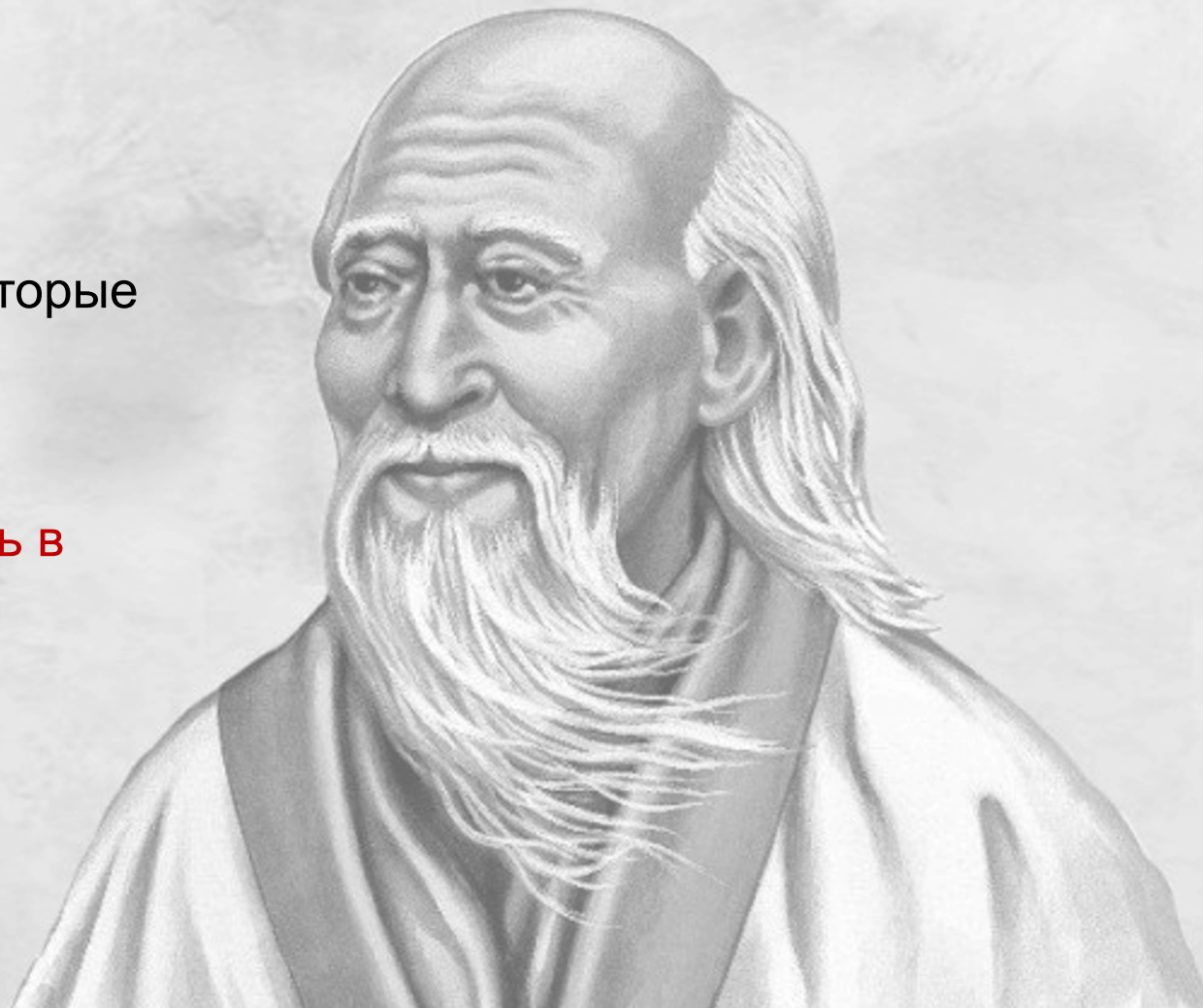
- ✓ Поймете как организовать свое внимание внутри, чтобы расслабляться быстрее и возвращать ясность мышления
- ✓ Увидите на практике как связано внимание, энергия, и ощущение времени
- ✓ Научитесь получать удовольствие от медитации и сделать ее инструментом решения ваших проблем
- ✓ Приобретете базовые навыки управления своей энергией, которые останутся с вами на всю жизнь
- ✓ Научитесь проживать эмоции изнутри, а не отгораживаться от них ментально
- ✓ Научитесь лучше понимать себя, отделять ментальный шум от голоса интуиции
- ✓ Научитесь возвращаться в «здесь и сейчас» чтобы снижать стресс и выбирать то, что наиболее важно
- ✓ Сможете сохранять субъективный уровень счастья независимо от внешних обстоятельств

Лао Тзы: Книга об истине и силе

Состояние человека зависит
напрямую от качества его внимания...

Мудрый человек уделяет внимание
изучению источников своих ощущений, которые
происходят из живота, а не из ума...

Вместо того, чтобы гнаться за внешними
целями, мудрый человек учится пребывать в
состоянии успешного движения к целям...





Эмоциональный интеллект

Практики осознанности

Управление вниманием



По любым вопросам обращайтесь:

+7.925.007.9081

andrey_krikounov@mail.ru

www.eq-training.ru