

"O MINDFULNESS APLICADO À LIDERANÇA"

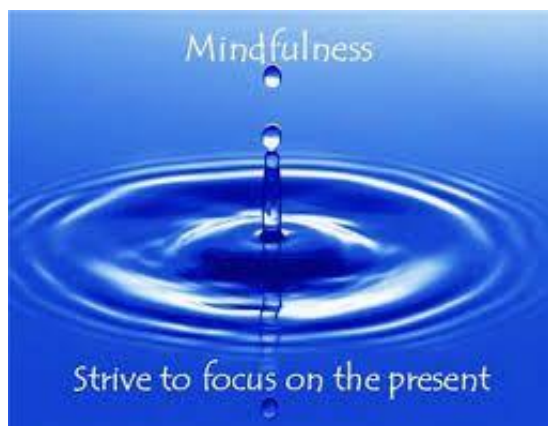
O Minfulness já é mais do que uma moda. É algo que vai ficar pelos seus reconhecidos benefícios em termos de produtividade e gestão de stress.

Lisboa

9 e 11 Abril de 2019

09.30h-13.00h e 14.00h-17.30h

Lisboa



PREÇO

280,00 EUR

por alumno

DATA LIMITE DE INSCRIÇÃO

02/04/2019

OBJETIVOS

- Perceber o que é o Mindfulness e os seus benefícios;
- Ter tempo para refletir e aumentar o foco, a eficiência e a inovação;
- Melhor a paciência consigo e com os outros;
- Aumentar a eficácia na tomada de decisão através do mindfulness;
- Desenvolver os outros através de uma Liderança Mindfull;
- Aumentar o engagement dos outros com uma comunicação Mindfull;
- Gerir o Stress e manter o controlo da situação.

CONTEÚDOS

1. O que é o Mindfulness?

- Conceito e características das práticas baseadas em Mindfulness
- Os benefícios da Mindfulness num ambiente organizacional
- O Mindfulness e a ciência neurológica

2. Mindfulness, resistência e produtividade

- O Essencial do Mindfulness
- Gestão Pessoal de Energia
- Meditação e Resiliência
- Desenvolver e Melhorar a Atenção, Respiração e Consciência Corporal
- O Mindfulness no dia a dia da vida profissional: da reação à resposta
- Planeamento de novos comportamentos e hábitos usando mindfulness
- Os Recursos do Mindfulness

3. A Chave para uma Liderança Mindfull

- Perceber a Big Picture
- Um segundo à frente - A chave para a liderança mindfull
- Liderar através de tempos de mudança
- Dar os primeiros passos para se tornar o mestre de sua mente
- Comunicação Mindfull
- Impulsionar a criatividade e a inovação usando mindfulness
- O mindfulness e psicologia positiva
- Mindfulness e pensamento focalizado - Aumentar a Eficiência e Produtividade
- Explorar os benefícios cientificamente comprovados do mindfulness
- Desenvolver pessoas para mudar comportamentos
- Promover o engagement para reforçar a Liderança

METODOLOGIA

Expositivas e ativas, recorrendo a exercícios e dinâmica de grupos e role-playing.

DURAÇÃO

14 horas

DESTINATÁRIOS

Chefias intermédias. Chefes de equipa e Supervisores.

BOLETÍN DE INSCRIPCIÓN

O MINDFULNESS APLICADO À LIDERANÇA

| | |
|-----------------------|----------------------|
| Nombre y apellidos: | <input type="text"/> |
| Empresa: | <input type="text"/> |
| Email: | <input type="text"/> |
| Domicilio de empresa: | <input type="text"/> |
| Teléfono: | <input type="text"/> |
| Cargo: | <input type="text"/> |
| País: | <input type="text"/> |
| Provincia: | <input type="text"/> |
| Ciudad: | <input type="text"/> |
| Persona de contacto: | <input type="text"/> |
| Comentarios: | <input type="text"/> |

Condições económicas: O valor beneficiará de um desconto de 5% no caso de inscreverem 2 participantes e de 10% se inscreverem 3 ou mais pessoas. O preço inclui: participação, coffee-breaks, documentação, material e certificado de frequência.

Política de cancelación: O Grupo P&A aceita o cancelamento de inscrições até 2 dias antes do Seminário. O cancelamento de inscrições verificado posteriormente e até ao arranque da formação, dará origem à retenção de 50% do valor da inscrição. O Grupo P&A reserva-se o direito de cancelar a realização do Seminário se não atingir o número mínimo de inscrições, comunicando com uma semana de antecedência aos participantes inscritos e procedendo à respectiva devolução dos valores pagos.

Búscanos en...

