

The Mindful Leader

By
Dimitris Vintzileos

Σταθμός 1ος:

Νηφαλιότητα

Σταθμός 2ος:

Αυτοπεποίθηση

Σταθμός 3ος:

Επιρροή



**Στο αεροπλάνο της ζωής
είστε επιβάτης ή πιλότος;**



Σε ένα κλίμα αιφνίδιων, εξωτερικά επιβεβλημένων και τυχαίων αλλαγών που θα ονομάζαμε **χάος** μπορούμε να κάνουμε πολλά περισσότερα από το να

αντιδρούμε, να προσδοκούμε, να περιμένουμε, και να παλεύουμε.

Μπορούμε να πάρουμε μία ενεργητική, προδραστική στάση και να γίνουμε επιδέξια και επιτυχημένα στελέχη που αναλαμβάνουν κινδύνους και αξιοποιούν τις ευκαιρίες που αφθονούν στην θάλασσα του

«χάους». Σήμερα, περισσότερο από ποτέ άλλοτε, έχουμε καθήκον να μη χάσουμε χρόνο, αρνούμενοι την πραγματικότητα, ούτε να σπαταλήσουμε ενέργεια, μαχόμενοι φαντάσματα, αλλά να πάρουμε αποφάσεις με σωφροσύνη και να ενεργήσουμε με πλήρη επίγνωση.

Το **Mindfulness** είναι ένας τρόπος να στρέφουμε την προσοχή μας στο «εδώ και τώρα», και να διακρίνουμε με σαφήνεια τι συμβαίνει γύρω μας. Είναι ένα σύνολο δεξιοτήτων σχετικών με την προσοχή, οι οποίες μπορούν να αναπτυχθούν με την άσκηση. Ο πυρήνας του αποτελείται από δεξιότητες, όπως:

- Concentration Συγκέντρωση
- Clarity Διαύγεια
- Equanimity Νηφαλιότητα

Το πρόγραμμα **Mindful Leader** αποτελεί ένα σύστημα ανάπτυξης ηγετικής σκέψης που σας παρέχει ένα σαφή δρόμο προς την επιτυχία. Χρησιμοποιώντας νοητικά εργαλεία, πρώτα σταματάτε την υπερδραστηριότητα του νου, που σε κατάσταση κρίσης οδηγεί σε άγχος και ανησυχία, μετά φέρνετε το νου σας και το σώμα σας στην παρούσα στιγμή, έτσι ώστε να πάρετε αποτελεσματικές αποφάσεις και να αναλάβετε σαφή δράση.

Το μοντέλο που σας προτείνουμε παρέχει στον εγκέφαλο νοητικά εργαλεία για να απενεργοποιείτε

δυσάρεστες αισθήσεις, σκέψεις, συναισθήματα και συμπεριφορές, σ' εσάς και στους άλλους. Όπως όταν αφοπλίζετε μια βόμβα, το σύστημα μετατρέπει τα αρνητικά πεδία σε ουδέτερα. Και τα ουδέτερα γίνονται γεννήτριες ενός νέου θετικού πεδίου.

Στο εργαστήριο θα εισάγουμε ασκήσεις κατανόησης και άσκησης εργαλείων και τεχνικών που απαιτούνται, για να διακρίνετε τα διαφορετικά στοιχεία που συνιστούν μία στιγμή και με αυτά να την ανασυνθέτετε. Κάθε στέλεχος στις πωλήσεις, στο marketing, ο manager και ο ηγέτης, μαθαίνει να είναι mindful στην ώρα της εργασίας του, ιδιαίτερα, σε συνθήκες πιεστικές, αντίξοες ή εχθρικές.

“Μη πιστεύετε κάθετι που σκέφτεστε . Οι σκέψεις δεν είναι τίποτα άλλο παρά σκέψεις ”
Allan Lokos

“Κάνετε κάθε πράξη σαν να πρόκειται να ήταν η τελευταία πράξη της ζωής σας ”

Marcus Aurelius



www.facebook/TheJourneytoMindfulness

www.ppplearn.com

The Journey to Mindfulness

Σταθμός 1ος:
ΝΗΦΑΛΙΟΤΗΤΑ

Σταθμός 2ος:
ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ

Σταθμός 3ος:
ΕΠΙΡΡΟΗ

ΣΚΟΠΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Για εκείνους που θέλουν να ξεπεράσουν το άγχος ή το θυμό κατά τη διάρκεια δύσκολων καταστάσεων.

- Ως αποτέλεσμα της εκπαίδευσης, οι συμμετέχοντες θα αντιδρούν λιγότερο με βάση την εσωτερική δυσφορία τους, θα είναι λιγότερο ενοχλημένοι από τη συμπεριφορά του άλλου, και θα ενεργούν πιο ήρεμα και αποφασιστικά.

Για εκείνους που θέλουν να ξεπεράσουν την απαισιόδοξη σκέψη, καθυστέρηση στη λήψη αποφάσεων, ή την έλλειψη αυτοπεποίθησης.

- Ως αποτέλεσμα της εκπαίδευσης, οι συμμετέχοντες θα είναι πιο σίγουροι για τον εαυτό τους, θα λαμβάνουν καλύτερες αποφάσεις πιο γρήγορα, και θα παρακινούν τους άλλους με τρόπο που θα έχει μακροχρόνια επίδραση.

Για εκείνους που θέλουν να ξεπεράσουν ένα ύφος επικοινωνίας αναποτελεσματικό, παθητικό, φλύαρο, ή αυταρχικό.

- Ως αποτέλεσμα της εκπαίδευσης, οι συμμετέχοντες θα επικοινωνούν με μεγαλύτερη σαφήνεια, ειλικρίνεια, και επιρροή με αποτέλεσμα την εξοικονόμηση χρόνου, τη μείωση του άγχους και την επίτευξη των στόχων.

ΔΟΜΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

↔
Ημέρα 1η

↔
Ημέρα 2η

Mindfulness Training for Calm Leaders

- 1) Εισαγωγή
 - Ο σύγχρονος τρόπος ζωής
 - Σκέψη και Συμπεριφορά
 - Καταστάσεις του νου
 - Relaxation
- 2) Γνωριμία με το Mindfulness
 - Προέλευση
 - Επιστήμη
 - Εφαρμογές
 - Έννοιες & ορισμοί
- 3) Δεξιότητες Mindfulness
 - Θεωρητικό μοντέλο
 - Οι 3 βασικές δεξιότητες
 - Επαφή με τον εσωτερικό και εσωτερικό κόσμο στο παρόν
 - Προγράμματα εφαρμογής
- 4) Πρακτικές Mindfulness
 - Mindful Διαλογισμός
 - Body Scan
 - Note & Label
 - Είδη διαλογισμών σε συνάφεια με την καθημερινότητα

Mindfulness Training for Confident Leaders

- 2) Exploration Training
for Confident Leaders
 - Σκέψεις & Πραγματικότητα
 - Εργαλεία Εξερεύνησης Πεποιθήσεων
 - Βήματα Διαδικασίας Εξερεύνησης
 - Εμείς Και οι άλλοι
 - Ένα Μοντέλο εναρμόνισης με τον εαυτό μας και τους άλλους

Mindfulness Training for Powerful Leaders

- 3) Influence Training
for Powerful Leaders
 - Επιρροή
 - Τα Βήματα της διαδικασίας επιρροής
 - Ένα Μοντέλο εναρμόνισης
 - Εργαλεία Άσκησης επιρροής
- 4) Merging the mindsets:
The mindful Leader

- Το πρόγραμμα Mindful Leader διαρκεί 2 μέρες
- Η πρώτη μέρα είναι κοινή με το πρόγραμμα Basic Mindfulness
- Μακριά αριθμός συμμετεχόντων 12

The Journey to Mindfulness

Σταθμός 1ος:
ΝΗΦΑΛΙΟΤΗΤΑ

Σταθμός 2ος:
ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΟΗΣΗ

Σταθμός 3ος:
ΕΠΙΡΡΟΗ

Το πρόβλημα

Πρόβλημα : Έχετε υπερβολικές αντιδράσεις, είστε επικριτικοί και συνεχώς αναστατωμένοι

Πώς αντιδράτε σε ενοχλητικές καταστάσεις και σε ανθρώπους που σας εκνευρίζουν; Οι περισσότεροι τείνουν να θυμώνουν ή να αναστατώνονται.

Το να διατηρείτε την νηφαλιότητά σας, νοητικά, συναισθηματικά και με την συμπεριφορά σας, είναι δύσκολο σήμερα που αλλάζουν όλα πολύ γρήγορα. Εάν ποτέ αισθανθήκατε ένταση, καχύποπτο ή θυμώσατε με το αφεντικό σας, ή φωνάξατε σε ένα υφιστάμενο σας, είναι φυσικό. Άλλα αυτός είναι ο τρόπος που θα θέλατε να εργάζεστε καθημερινά;

Το πρόβλημα: μερική αντίληψη της κατάστασης, δεύτερες σκέψεις και αναβολές Πώς απαντάτε σε δύσκολες καταστάσεις ηγεσίας; Οι περισσότεροι ηγέτες που δεν έχουν αυτοπεποίθηση είτε θα αναβάλουν την αντιμετώπιση αυτών των καταστάσεων, ή θα αντιδράσουν υπερβολικά και θα μετανώσουν αργότερα με τον τρόπο που το χειρίστηκαν. Μία από τις κύριες αιτίες της χαμηλής αυτοπεποίθησης ενός ηγέτη σε καταστάσεις κρίσης είναι η αρνητική σκέψη. Διαβρώνει την αυτοπεποίθηση του ηγέτη. Είναι δύσκολο να δείξετε αυτοπεποίθηση εξωτερικά όταν είστε σε σύγκρουση με τον εαυτόν σας στο εσωτερικά. Οι σκέψεις και οι πεποιθήσεις σας θα πρέπει να επιβεβαιώνουν τις πράξεις σας.

Το πρόβλημα: η χρήση κανενός ή ενός μόνο στυλ ισχύος

Η ισχύς του ηγέτη πηγάζει από την ικανότητά του να επηρεάζει τη συμπεριφορά των άλλων, προκειμένου να πετύχει οργανωτικούς στόχους. Για να είστε ισχυροί και αποτελεσματικοί, έχετε επίγνωση της συμπεριφοράς σας και την αντίδραση των άλλων σε αυτή. Ένας ισχυρός ηγέτης αναπτύσσει δεξιότητες στην αυτο-διαχείριση, την επικοινωνία, τη διαχείριση των επιδόσεων, το χειρισμό διαφωνιών και την επίτευξη αποτελεσμάτων.

Οφέλη

Το πρόγραμμα θα σας βοηθήσει να:

- Καταλάβετε γιατί ο εγκέφαλός σας αντιδρά σε συγκεκριμένες εργασιακές καταστάσεις και ανθρώπους με θυμό ή ανησυχία.
- Ασκείτε νηφαλιότητα, να μένετε ουδέτερος αντί να χάνετε την ψυχαριμία σας ίδιαίτερα σε καιρούς υπερβολικών αλλαγών ή άγχους.
- Επανακτάτε νοητική προσοχή και συγκέντρωση στην εργασία
- Αναπτύσσετε την συνήθεια να τελειώνετε τα πράγματα
- Φέρετε ισορροπία στην ζωή σας
- Μάθετε και να ασκείτε απλές τεχνικές που πάιρουν λιγότερο από 30 sec για να ηρεμείτε το νου σας και το σώμα κατά την εργασία σας.
- Αναπτύξετε μια πιο χαλαρή προσωπικότητα στην εργασία

Το πρόγραμμα θα σας βοηθήσει να:

- Αφήσετε φοβισμένες σκέψεις αυτο-αμφισβήτησης, σχετικά με την ικανότητα ηγεσίας σας
- Παρατηρήσετε και να εξετάσετε τις αρνητικές προβλέψεις σας για τους άλλους
- Επιλύστε συγκρούσεις με συναδέλφους που σας ενοχλούν
- Ανακτήστε την εμπιστοσύνη σας για τη λήψη αποφάσεων και να αναλάβετε κινδύνους
- Να έχετε αυτοπεποίθηση στις συναντήσεις με τους ανωτέρους σας
- Απολαύστε την άσκηση ηγεσίας, εδώ και τώρα, ανεξάρτητα του τι συμβαίνει

Το πρόγραμμα θα σας βοηθήσει να:

- Κρατήσετε τους ανθρώπους υπεύθυνους για τις δεσμεύσεις τους
- Διατηρήσετε αποτελεσματικές συμμαχίες με τους ανθρώπους, ακόμα και με αυτούς που δε είναι της αρεσκείας σας.
- Αφήνετε τους ανθρώπους να ξεθυμάνουν ή να διαλαρυρηθούν χωρίς να τους αφήνετε να χάνουν από τα μάτια τους τις λύσεις
- Επισημάνετε την αντίσταση ενός ατόμου σε μια προσδοκία εργασίας και να το βοηθήσετε να την πετύχει
- Διαφωνείτε χωρίς να εμφανίζετε αμυντικές αντιδράσεις
- Παρακινείτε την ομάδα σας για την επίτευξη βραχυπρόθεσμων αποτελεσμάτων με τη μακροπρόθεσμη βιωσιμότητα .

Πώς θα το πετύχετε

Ένας ήρεμος ηγέτης χρησιμοποιεί τη δύναμη της γνώσης και συναισθηματικός (mindfulness) για να μείνει συγκροτημένος σε δύσκολες καταστάσεις.

Η δεξιότητα του **Mindfulness** είναι η στιγμή σε στιγμή, ουδέτερη συνειδητότητα. Αυτή η συνειδητότητα αφήνει το σώμα να χαλαρώσει αντί να είναι τεταμένο. Βοηθά το μυαλό να είναι περιέργο, ανοικτό και δεκτικό και όχι επικριτικό, κλειστό και θυμωμένο. Η συνειδητότητα επιτρέπει στο μυαλό να επικεντρωθεί στην παρούσα χρονική στιγμή, έτσι ώστε να μην αποσπάται η προσοχή από το παρελθόν ή το μέλλον.

Η αυτοπεποίθηση έρχεται όταν αφήνετε να φεύγουν σκέψεις που προκαλούν φόβο και σκέψεις αυτο-αμφισβήτησης. Οι σκέψεις αυτές μπορεί να έχουν επικίνδυνες επιπτώσεις στη συμπεριφορά σας.

Οι δεξιότητες της **παρατήρησης** και της **εξερεύνησης**, σας επιτρέπουν να διερευνήσετε και να εξουδετερώσετε τις αρνητικές σκέψεις σας και τα συναισθηματά σας για τους άλλους και τον εαυτό σας, καθώς και να ενισχύσετε τη συμπεριφορά σας. Αντί να πιστεύετε τις στρεσογόνες σκέψεις σας, να είστε περιέργοι για αυτές, όπως θα ήταν ένας ντετέκτιβ. Ερευνήστε εάν οι σκέψεις είναι αληθινές και τις συνέπειες που έχουν στην στάση και στην συμπεριφορά σας.

Ένας ισχυρός ηγέτης χρησιμοποιεί την επιρροή για να μεταδώσει ηρεμία, αυτοπεποίθηση στους άλλους. Δεδομένου ότι θα πρέπει να προσεγγίσουμε τον καθένα με το δικό του ιδιαίτερο τρόπο, το **Process** της **επιρροής** και τα **Νοητικά εργαλεία** που το συνοδεύουν όπως: το **Laser Message**, ο ήχος της σιωπής, η βαλβίδα ασφάλειας, η εμπλοκή, το **Επίπεδο Σ&Σ**, η **τεχνική ΣΣΣ!**, βοηθούν να προσαρμοστούν οι στρατηγικές επιρροής και να είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικές.

The Journey to Mindfulness

ΤΑ ΟΦΕΛΗ

Θα μάθετε πως η τέχνη του Mindfulness μπορεί να σας βοηθήσει να:

- Αποκτήσετε αυτό-έλεγχο και έλεγχο της εργασίας σας και της ομάδας σας με έναν νηφάλιο και στιβαρό τρόπο, να αυξήσετε την αυτοπεποίθηση σας σημαντικά, να μειώσετε το εργασιακό άγχος, και τέλος επηρεάσετε μακροπρόθεσμα την κουλτούρα του οργανισμού σας.
- Αποκτήσετε περισσότερη επίγνωση του τι σκεφτόσαστε και τι κάνετε, τι συμβαίνει στο μυαλό και το σώμα σας.
- Αναγνωρίζετε και να επιβραδύνετε ή να σταματάτε τις αυτόματες προγραμματισμένες αντιδράσεις που έχετε με βάση τις συνήθειες. Να αποφύγετε την τάση να αντιδράτε με βάση τον αυτόματο πιλότο και να ανατροφοδοτείτε τα προβλήματα φτιάχνοντας φανταστικές ιστορίες.
- Ανταποκρινόσαστε πιο αποτελεσματικά σε πολύπλοκες ή δύσκολες καταστάσεις που όλο και περισσότερο αναδύονται σε έναν κόσμο που αλλάζει απρόβλεπτα συνεχώς.
- Αντιλαμβάνεστε καταστάσεις με μεγαλύτερη σαφήνεια και να αντιδράτε με μεγαλύτερη νηφαλιότητα και σοφία. Δημιουργώντας ένα χάσμα μεταξύ της εμπειρίας και της αντιδρασης σας σε αυτήν, μπορείτε να κάνετε επιλογές με σωφροσύνη.
- Βλέποντας τις καταστάσεις από διαφορετικές οπτικές γωνίες, γίνεστε πιο δημιουργικοί.
- Επιτυγχάνετε συναισθηματική ισορροπία, ευελιξία και αντοχή στην εργασία και στην προσωπική ζωή.



ΤΟ ΚΟΙΝΟ

- Το εργαστήρι Mindfulness απευθύνεται σε όλους, ανεξαρτήτως ηλικίας, κουνωνικής θέσης, φύλου, επαγγέλματος όσους θέλουν να αποκτήσουν την ικανότητα πνευματικής εγρήγορσης που σχετίζεται με την νηφαλιότητα και την σωφροσύνη
- Ειδικότερα, το πρόγραμμα **Mindful Leader** απευθύνεται σε κάθε στέλεχος επιχειρήσεων, manager, ελεύθερο επαγγελματία και επιχειρηματία που σε περίοδο αλλαγών και κρίσης, αναγκάζονται να παίρνουν αποφάσεις, να ενεργούν και να καθοδηγούν ομάδες και επιχειρήσεις, κάτω από μια συνεχή πίεση για αποτελέσματα που δεν χαλαρώνει ποτέ.

Το πρόγραμμα Mindful Leader σχεδιάστηκε για να αποτελέσει σύστημα ανάπτυξης της ηγεσίας, και όχι σαν ένας ιατρικός οδηγός ή εγχειρίδιο για θεραπεία. Τα εργαλεία και πρακτικές του προγράμματος σχεδιάστηκαν για να σας βοηθήσουν να γίνετε περισσότερο αποτελεσματικός ηγέτης.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

- Η μεθοδολογία βασίζεται στην εσωτερική κινητοποίηση και τη συνεχή δημιουργία ενέργειας μέσω δραστηριοτήτων βιωματικής μάθησης, σε συνδυασμό με την ανάπτυξη και συζήτηση του θεωρητικού μέρους, για την πληρέστερη κατανόηση της εκάστοτε δράσης.
- Το πρόγραμμα βασίζεται σε βιβλιογραφική έρευνα στο πεδίο της **Neuroleadership** και σχεδιάστηκε για να βοηθά ηγέτες και διοικητικές ομάδες να αντιμετωπίζουν ήρεμα και να επιλύουν ζητήματα απόδοσης
- Αν και το Mindfulness με τις ασκήσεις διαλογισμού που το συνοδεύει δεν ήταν μέρος της παραδοσιακής δυτικής κουλτούρας, τα τελευταία χρόνια οι πιο αναγνωρισμένες πρακτικές Mindfulness, έχουν αναπτυχθεί και ερευνηθεί.
- Υπάρχουν άφθονες έρευνες σχετικά με τα γενικά οφέλη της δεξιότητας Mindfulness. Η αρχική έρευνα έγινε από τον Jon Kabat-Zinn, μέσω της μεθόδου **Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)** στην κλινική που διήμυθυνε, στο Ιατρικό Κέντρο του Πανεπιστήμιου της Μασαχουσέτης. Κατά τη διάρκεια των τελευταίων τριάντα ετών, MBSR έχει χρησιμοποιηθεί σε εκατοντάδες προγράμματα σε όλο τον κόσμο.