



Workshops

Εργαστήρια για
ισορροπημένη γνώση
και πρακτική

Διάρκεια 1-3 ημέρες

1. MBSR
2. Mindful Coach
3. Mindful Leader (Theory - U)
4. Mindful Salesperson
5. Mindfulness in Safety



Programs

Λειτουργούν ως γυμναστήριο
του μυαλού. Μας βοηθούν
να αλλάξουμε τρόπο σκέψης
και ζωής

Σειρά δίωρων εβδομαδιαίων
συναντήσεων

1. MBSR (8 συναντήσεις)
2. Resilience (7 συναντήσεις)
3. Performance (6 συναντήσεις)
4. Communication (8 συναντήσεις)



Well being

Προγράμματα
μακροπρόθεσμα ειδικά
σχεδιασμένα για την ομάδα
σας για ευημερία και ευεξία
στον εργασιακό χώρο.

Διάρκεια 3-6 μήνες με δίωρες
εβδομαδιαίες συναντήσεις

Οι συναντήσεις αντλούν
ποικίλο περιεχόμενο από
τους παρακάτω τομείς

- Παιζόδραμα
- Mindfulness
- Υγιεινή διατροφή
- Τεχνικές χαλάρωσης
- Yoga



Keynotes

Διαδραστικές παρουσιάσεις με
βιωματικές ασκήσεις για να γνωρίσετε
στην ομάδα σας το mindfulness

Διάρκεια 2-3 ώρες

Κατάλληλο για Συνέδρια, Ημερίδες
και Παρουσιάσεις



MINDFULNESS @ WORK

follow us:   

We Challenge People to Think, to Feel, to Act.

www.ppplearn.com Τηλ.: 210 8034617, Χίου 63, Κοντόπευκο, Αγία Παρασκευή e-mail: info@ppplearn.com



Purpose - People - Process

Τα τελευταία 30 χρόνια, οι ευρύτερα αναγνωρισμένες πρακτικές **Mindfulness**, έχουν αναπτυχθεί και ερευνηθεί στην δύση. Πρόσφατες κλινικές και νευρολογικές έρευνες έχουν βοηθήσει να εξηγήσουμε γιατί οι πρακτικές διαλογισμού **Mindfulness**, έχουν διευρύνει ακόμα περισσότερο τη χρήση τους μέσα σε παραδοσιακούς ιατρικούς κύκλους σαν ένα πολύ ισχυρό θεραπευτικό εργαλείο. Ανάμεσα στις εφαρμογές του ξεχωρίζει η μείωση του άγχους της καθημερινότητας με τη χρήση τεχνικών **mindfulness**. Η μέθοδος **Mindfulness Based Stress Reduction** είναι μια καταξιωμένη ερευνητικά και πρακτικά τεχνική που έχει αναπτυχθεί από τον Αμερικάνο γιατρό Jon Kabat-Jinn.

Το **mindfulness** έχει πρόσφατα, συνδεθεί με την έρευνα της **Neuroscience**, της επιστήμης που μελετά τη λειτουργία του εγκεφάλου, σε τέτοιο βαθμό, που από τα αποτελέσματα των ερευνών έχει ξεπηδήσει ένας ολόκληρος νέος κλάδος, ο κλάδος της **Neuroleadership**. Νέες νευρολογικές έρευνες δείχνουν τα θετικά αποτελέσματα του διαλογισμού στον εγκέφαλο.

Δείχνουν ότι ο διαλογισμός μπορεί να αναμορφώσει το μέρος του εγκεφάλου που επηρεάζει τη συναισθηματική νοημοσύνη πολύ περισσότερο από το μέρος που είναι **hard-wired και προσδιορίζει το IQ.**

Για να καταλάβουμε την μεθοδολογία ανάπτυξης του **Mindfulness** θα χρησιμοποιήσουμε το παράδειγμα της εκγύμνασης του σώματος. Ο εγκέφαλος είναι ένας μυς και όπως γυμνάζουμε τους άλλους μύες του σώματος, με ανάλογο τρόπο μπορούμε να εκγυμνάσουμε το μυ του εγκεφάλου. Ο σκοπός των γυμναστικών ασκήσεων δεν είναι να αποκτήσουμε μια προσωρινή κατάσταση δύναμης ή ευεξίας που είναι παρούσες όσο κάνουμε ασκήσεις και μετά εξαφανίζονται, αλλά βαθμιαία να αυξάνουμε τα επίπεδα δύναμης και ευεξίας που διαθέτουμε.

Με τον ίδιο τρόπο η εκγύμναση του εγκεφάλου στο **Mindfulness** δεν αφορά την επίτευξη προσωρινών καταστάσεων συγκέντρωσης, διαύγειας και νηφαλιότητας που είναι παρούσες όσο διαρκεί ο διαλογισμός. **Ο στόχος της εκγύμνασης του εγκεφάλου στο Mindfulness είναι να δημιουργήσουμε βαθμιαία μια ετοιμότητα του εγκεφάλου να διαθέσει υψηλά επίπεδα συγκέντρωσης, διαύγειας και νηφαλιότητας ανά πάσα στιγμή.** Όπως αυξάνονται τα επίπεδα δύναμης και ευεξίας των μυών του σώματος με συγκεκριμένες επαναλαμβανόμενες γυμναστικές ασκήσεις έτσι ακριβώς συμβαίνει με την εκγύμναση **Mindfulness**. Μαθαίνουμε να κάνουμε τυπικές ασκήσεις σωστά και να επαναλαμβάνουμε αυτή την άσκηση για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Η PPP Learn είναι δίπλα σας για να σας υποστηρίξει με σειρά υπηρεσιών, παρουσιάσεις, βιωματικές δράσεις, εργαστήρια, βραχυχρόνια και μακροχρόνια προγράμματα ενσυνειδητότητας (**mindfulness**), με στόχο την ποιότητα, την ασφάλεια, την υγεία, την ευεξία και την ευημερία των εργαζομένων σας.

MINDFULNESS @ WORK

follow us:   

We Challenge People to Think, to Feel, to Act.

www.ppplearn.com Τηλ.: 210 8034617, Χίου 63, Κοντόπευκο, Αγία Παρασκευή e-mail: info@ppplearn.com

