



הפחתת סטרס: מדיטציה ומיינדפולנס

סטרס הוא הגורם מספר אחת לתחלואה בעולם המערבי. אנחנו רואים אותו בכל מקום ובמיוחד במקומות העבודה. חברות גדולות במשק, כמו גוגל ומייקרוסופט כבר משקיעות ב-Self Care של העובדים כדי לשפר את איכות חייהם ולעזור להם להתמקד ולהתייעל.

לשמחתנו מיינדפולנס ומדיטציה הן שיטות מוכחות בנות 2600 שנה, התומכות בהפחתת סטרס בכ-31% וויסות רגשי התורם ליחסים הבינאישיים. בסדנה פרקטית נשלב ידע מחקרי מעולמות החשיבה החיובית ותרגולי מדיטציה ומיינדפולנס המותאמים לקבוצה. כדי שתמשיכו את התרגול והצמיחה האישית בכוחות עצמכם.

שעה של רוגע באוירה של חיוך וידע. יוצאים מהסדנה עם עוד קצת אוויר לנשימה.

מבנה הסדנה- ידע, תרגילים, ותרגול:

- מה ההבדל בין מיינדפולנס למדיטציה?
- איך להכניס נוכחות מבלי להוסיף מאמץ?
- פעולות מטיבות ל-Self Care.
- תרגיל חשיבה חיובית.
- תרגול נוכחות- מדיטציה המותאם לקבוצה.

- סדנה באורך שעה- שעה וחצי.
- סדנה פרקטית: יוצאים עם שני תרגילים "הביתה", ידע נרחב ותרגול מעשי.
- הסדנה מתאימה לקבוצות, הנהלה וצוותים בכל רמות הנסיון.

"חוויה נפלאה ומעשירה. למדתי הרבה שיטות ודרכים מעולם המיינדפולנס, ושלבתי ידע רב מהשיחות בשיעור ובעיקר מיערה המעולה, בעלת הידע הרב ועם תשובה לכל שאלה."

**"אושר לא מגיע מוכן, הוא
נובע מהפעולות שלך."
דלאי לאמה**

לפודקאסט "דיאלוג פנימי"

להצעת מחיר:
yaara@hofshi-workshop.com