

# ОСОЗНАННОСТЬ

**Цель:** развить навык осознанности и ответственности за свои действия, умения управлять собой и своими состояниями в различных ситуациях, повысить уровень персональной производительности

**Продолжительность:** 16 часов (2 дня по 8 часов)

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| <b>Понятие осознанности</b>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Осознанность в моей жизни - что это такое и зачем она нужна?</li> <li>Четыре вопроса осознанности: кто я? Куда иду? как иду? зачем иду?</li> <li>Шкала личной осознанности</li> <li>Виды осознанности: эмоциональная, ментальная, физическая, интуитивная</li> <li>Круг осознанности, круг баланса</li> </ul>  |
| <b>Эмоциональная осознанность</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Понятие эмоционального интеллекта (EQ) и способы его развития</li> <li>Умение отслеживать и распознавать собственные эмоции</li> <li>Палитра эмоций</li> <li>Управление собственными эмоциями в моменте</li> <li>Распознавание чужих эмоций, отслеживание их влияния на собственное состояние и управление влиянием</li> </ul>   |
| <b>Физическая осознанность</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Тело, как инструмент баланса</li> <li>Психосоматика и некоторые инструменты работы с ней</li> <li>Телесный самоменеджмент</li> <li>Стресс и управление стрессом</li> <li>Создание состояния высокой продуктивности: техники нового кода</li> </ul>   |
| <b>Интуитивная осознанность</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Сознательные и бессознательные ресурсы</li> <li>Работа с бессознательными ресурсами</li> <li>Приёмы гипноза и самогипноза</li> <li>Доверие и развитие интуиции</li> </ul>  |
| <b>Ментальная осознанность</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Пирамида логических уровней Дилтса</li> <li>Работа с персональными установками и рамками</li> <li>Токсичные и продуктивные убеждения</li> <li>Отслеживание внутренних рамок, работа с модальными операторами: должен, необходимо, обязан</li> <li>Принципы позитивного мышления</li> <li>Персональная ответственность: Круг влияния и круг забот</li> <li>Способы изменения отношения к ситуации, техники рефрейминга</li> </ul> |

**По окончании тренинга участники смогут:**

- ✓ Повысить уровень своей осознанности
- ✓ Повысить личную производительность
- ✓ Управлять собой и своими состояниями
- ✓ Предупреждать возникновение стрессовых ситуаций
- ✓ Изменять отношение к типичным негативным ситуациям

\*Программа тренинга носит предварительный характер и будет скорректирована с учётом пожеланий заказчика.