



Mindfulness – všímavá myseľ


Objavte techniky ako lepšie zvládať stres a nachádzať vnútornú rovnováhu. Na praktickom 4-hodinovom workshope spoznáte techniky ako byť vedomý v prítomnom okamihu. Zážitkové praktické cvičenia budú zamerané na stíšenie sa a uzemnenie, dych, myšlienky a emócie.

ČO SA DOZVIETE:

- » Čo je to Mindfulness a benefity
- » Ako skrotiť opicu v našej hlave
- » Ako byť Mindful – všímavý?
- » Mindfulness ako prevencia proti stresu
- » Zážitkové cvičenia a praktiky na vystúpenie z autopilota

Na workshop si môžete doniesť pohodlné príp. voľnejšie oblečenie.

KTO JE VÁŠ LEKTOR:

 **PhDr. Kvetoslava Sarvašová** - koučka, mentorka a lektorka soft skills využíva pri svojej práci znalosti získané v top manažmente zahraničných korporácií a na špecializovaných tréningoch, prostredníctvom interaktívnych metód a najnovších poznatkov neurovedy pomáha ľuďom zlepšovať ich pracovný i osobný život.

PODMIENKY

Zapojiť sa môže **začínajúci i etablovaný podnikateľ**, spĺňajúci definíciu MSP, so sídlom v niektorom zo 7 samosprávnych krajov Slovenska, okrem Bratislavského samosprávneho kraja.

Účasť je bezplatná. Počet účastníkov obmedzený.



18.2.2020
9.30 – 13.30 hod.



Košická regionálna komora SOPK
(budova WAGON SLOVAKIA
Košice)
Bencúrova 13
040 01 Košice



KONTAKT:
rp.ke@npc.sk
www.npc.sk
www.sbagency.sk



REGISTRÁCIA

<https://bit.ly/2U1aEdq>

Ukončenie registrácie:
14.2.2020 do 14.00 hod.

Workshop, ako forma jednorazového skupinového odborného poradenstva, sa organizuje v rámci Národného projektu NPC v regiónoch, Podaktivity 1.7 a 2.1 Rastový program. Kód projektu ITMS2014+: 3130311870.



EURÓPSKA ÚNIA
Európsky fond regionálneho rozvoja
OP Integrovaná infraštruktúra 2014 – 2020



MINISTERSTVO
DOPRAVY A VÝSTAVBY
SLOVENSKEJ REPUBLIKY



MINISTERSTVO
HOSPODÁRSTVA
SLOVENSKEJ REPUBLIKY