



Search Inside Yourself

2-dnevni Program

Originalni 2-dnevni program koji razvija emocionalnu Inteligenciju na bazi Mindfulness-a.

Nastao, testiran i razvijan u okviru Google-a, program razvija fokus pažnje i empatiju daje strategije za bolje radno okruženje. Posebno je pogodan za zaposlene i timove.

Mi podučavamo liderskim veštinama koje treniraju pažnju, svesnost o sebi, razvijaju samo-regulaciju i unutrašnju otpornost.

Kreiran u Google-u, SIY program uvodi veštine Mindfulness-a i Emocionalne Inteligencije koje pomažu postizanju najboljih rezultata, bolje saradnje i efikasnog upravljanja kako svojim resursima tako i u radnom okruženju, u timovima i organizacijama.

Učesnici će iskusiti postizanje trajnih poboljšanja koja uključuju:

- Bolje samo-razumevanje i samo-regulaciju kao prva dva osnovna kvaliteta Emocionalne Inteligencije.
- Praktične "alate za poneti": brojne Mindfulness vežbe, vežbe pisanja i tehnike samo-svesnosti, mikro-vežbe za svakodnevne situacije, komunikacijske alate kao i pripremu za teške razgovore.
- Alate za "unutrašnju komunikaciju" kao i male alate za bolje razumevanje emocija i percepcije drugih.

SIY program obično ima 12-30 učesnika ali može se i prilagoditi i za manji ili veći broj polaznika uključujući:

- Senior Lidere i rukovodioce
- Timove
- Nove menadžere
- Individulane polaznike

2-dnevni interaktivni program uključuje:

- Razumevanje osnova neuro-nauke koji svedoče o efektima Mindfulness-a i Emocionalne inteligencije.
- Duboko istraživanje kapaciteta Emocionalne Inteligencije kao što su :samo-svesnost, samo-regulacija, **motivacija**, empatija i **liderske veštine**.
- Praktične vežbe za bolji fokus pažnje, razvoj samo-svesnosti i empatije, što je i osnova rada na sebi i razvijanja veština rukovođenja (leadership).
- Specifična primena u radnom okruženju koja pruža mogućnost učesnicima da postignu bolji fokus, emocionalni balans, razvijaju socijalne veštine, ali i da jasnije kroz prizmu empatije sagledaju i definišu svoju poziciju i poziciju drugih..
- Visoko iskustven i interaktivan program sa, 1/3 prezentacija i 2/3 iskustvenih vežbi.
- 28-dnevni izazov. Dnevne vežbe i podrška koja pomaže polaznicima da po završetku SIY treninga izgrade nove navike, veštine i uvedu drugačiji pristup u svoj život.