

A photograph of a stack of balanced stones on a rock by a stream. The stack consists of several stones of various sizes and shapes, balanced precariously on top of each other. The background shows a blurred stream and greenery, suggesting a natural, serene environment. The text is overlaid on the right side of the image.

MINDFULNESS W BIZNESIE

ŚWIADOME ZARZĄDZANIE STRESEM

MINDFULNESS W BIZNESIE



„Praktyka Mindfulness zwraca nas ku naszemu wnętrzu, w którym nieustannie bije serce naszego potencjału. Dzięki temu możemy z niego czerpać bez przeszkód i bez ograniczeń.”

Ciągła presja, przesyt obowiązków, wielozadaniowość, trudne relacje z ludźmi, nieustanne zmiany, oczekiwania, brak czasu, pośpiech, troski codzienności towarzyszą ci od rana do nocy. Nadmiar sprawia, że coraz częściej przelewa się czara twojej odporności psychicznej. Spada krzywa energii życia, a jego tempo nie zwalnia.

Sprawne stosowanie technik i narzędzi Mindfulness uważane jest za jeden z najskuteczniejszych czynników redukcji stresu, a także sposobów nim zarządzania. Wpływa również bardzo skutecznie na uwalnianie nas z poczucia zagubienia, zapętlenia, utknięcia. Pomaga w dobrym i skutecznym znajdowaniu się w przeróżnych, trudnych sytuacjach życiowych, relacjach ze współpracownikami, klientami, podwładnymi. Pomaga w poprawianiu stosunków partnerskich, w relacjach z dziećmi. Dzięki tej praktyce zwiększa się nasza wydajność, rośnie motywacja, zdolność zarządzania czasem, łatwość w podejmowaniu ważnych, trudnych, odpowiedzialnych decyzji.

MINDFULNESS W BIZNESIE



Ludzi praktykujących techniki uważności charakteryzuje skuteczność, sprawczość, energia działania, pewność siebie. Postrzega się ich jako znających swoją wartość, charyzmatycznych, otwartych, elastycznych. Mindfulness to jeden z najskuteczniejszych sposobów na czerpanie satysfakcji z życia osobistego i osiągnięcie zawodowego sukcesu.

Jak tego dokonać? Co potrzebujesz zrobić? O co zadbać? Tego dowiesz się i doświadczysz na naszym szkoleniu.

Szkolenie będzie z pewnością wyjątkowym, zaawansowanym doświadczeniem wglądu uczestników w tajniki rozwoju świadomości mechanizmów rozwijania swojej uważności i zarządzania stresem. Warsztat oparty na głębokim doświadczeniu osób biorących w nim udział wykroczy znacznie poza ramy klasycznych szkoleń i standardowo prezentowanych narzędzi.

„Dzięki Mindfulness można prawdziwie i trwale zakochać się w życiu.”

MINDFULNESS W BIZNESIE



KORZYŚCI

DOWIESZ SIĘ	PRZEKROCZYSZ SIĘ	STANIESZ SIĘ
<ul style="list-style-type: none">-czym się przejawia praktyka Mindfulness.-jak z niej korzystać, by wzmacniać motywację, odporność psychiczną, efektywność.- jak działa na ciebie długotrwały stres, jakie są jego koszty .- jak neutralizować efekty stresu – techniki, narzędzia.-jakie korzyści daje świadome zarządzanie systemem energetycznym organizmu.	<ul style="list-style-type: none">- weryfikując dotychczasowe przekonania i poznając świadome rozumienie skutecznego Mindfulness.- doświadczając efektywnych praktyk relaksacji i neutralizacji stresu.- nabywając zdolności skutecznego zarządzania gospodarką energetyczną organizmu w swojej codzienności.- dowiadując się jak go stosować w praktyce.	<ul style="list-style-type: none">- osobą świadomie zarządzającą stresem i wpływającą na jakość relacji z klientami i współpracownikami.- osobą żyjącą w zgodzie z własnym potencjałem, w poczuciu satysfakcji ze swojego życia w poszczególnych jego aspektach.- osobą budzącą poczucie zaufania, bezpieczeństwa, szacunku.- osobą świadomie zarządzającą swoją energią życiową.

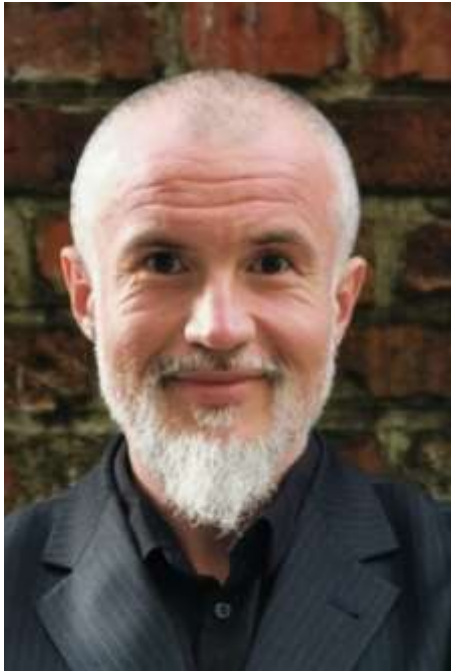
MINDFULNESS W BIZNESIE



PROGRAM

1. Wprowadzenie do Mindfulness: Czym jest , czemu służy i jak z niego korzystać w biznesie
2. Nieświadome mechanizmy percepcji: projekcje, wzorce, przekonania, automatyzmy poznawcze
3. Teoria i praktyka zarządzania stresem
4. Stres chroniczny, stres sytuacyjny, a praktyka świadomej uważności: Narzędzia i techniki neutralizacji stresu w duchu Mindfulness
5. Strategie życia: bodziec, myśl, emocja, działanie
6. Radzenie sobie z trudnymi emocjami: pozycje percepcji, dystans, asocjacja, znaczenie
7. Neuropsychologia relacji: zasady działania mózgu, siła nawyku, homeostaza, ośrodek nagrody
8. Struktura efektywnej komunikacji; aktywne słuchanie, kontakt panoramiczny, synchronizacja, PPL
9. Praktyka Uważności: głęboka technika relaksacji z metaforą podróży
10. Plan osobistego Mindfulness w codzienności zawodowej i życiu osobistym

Konrad Wilk – Dossier



Kim jestem

Trenerem rozwoju, psychologiem biznesu, kognitywistą. Pracuję jako coach, terapeuta, mentor, szkoleniowiec, mówca.

Mówię o sobie ODU CZYCIEL, bo wspieram swoich klientów w wewnętrznym uwalnianiu się z tego, co przeszkadza, ogranicza, staje na drodze życia z pełni osobistego potencjału.

Z klientami indywidualnymi pracuję głównie w nurtach: transpersonalnym, systemowym i procesowym.

Jestem autorem modeli: TY® oraz Lider Przyszłości – TERAZ.

Przygotowanie

Certyfikował mnie MLC - Multi-Level Coaching Study, Trop Group – Team&Group Trainer, Mindsonar, InspireGroup - Design Thinking, Coachways - Vuca World Leadership, Theory U, The Cynefin Framework, Manifestacja celu, APMG – Change Management, Jarosław Gibas - Model Transpersonalny, Instytut Kognitywistyki Maciej Bennewicz - Konstelacje Archetypowe, Coaching TAO w ujęciu transpersonalnym. Akredytował mnie ICF. Ukończyłem studia na Akademii Koźmińskiego w Warszawie.

**2350 h sesji
indywidualnych**

**320 h sesji
grupowych**

**2200 h szkoleń
i warsztatów**

**150 h
wystąpień publ.**

**100 h sesji
mentorskich**



Konrad Wilk – Dossier



Pracuję w języku polskim i angielskim z menadżerami i zespołami różnych branż, min. firmy medyczne, farmaceutyczne, motoryzacyjne, przemysłowe, mediowe, finansowe.

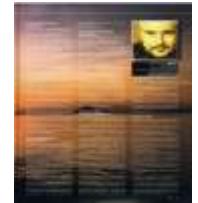
Wspieram menadżerów w budowaniu spójnych, skutecznych, rozwojowych zespołów. Pracuję z nimi nad wyzwaniem cech świadomego przywódcy w oparciu o najnowsze osiągnięcia psychologii biznesu. Koncentruję się na takich zagadnieniach, jak autentyczność lidera, zarządzanie stresem, work-life balance, mindfulness w biznesie, efektywna komunikacja, sztuka wystąpień publicznych, świadome przywództwo, charyzma lidera.

W autorskich, relacyjnych szkoleniach i warsztatach wykorzystuję doświadczenie coachingowe, terapeutyczne, techniki mindfulness, pracę z ciałem, ruchem, dźwiękiem, obrazem, by zwiększyć ich atrakcyjność, efektywność oraz integracyjno-motywacyjny charakter.

Dużo pracuję z osobami prywatnymi, wspieram pary w kryzysach, pomagam ludziom w przechodzeniu przez trudne okresy przełomowe w ich życiu, w wyzwaniu się z traum, emocjonalnych, zwykle nieuświadomionych blokad, w uwalnianiu wewnętrznego potencjału i wchodzeniu w nowe etapy coraz bardziej świadomego życia.

Na uczelniach

Zapraszany jestem do firm, na konferencje, seminaria, jako mówca, trener, panelista. Przemawiam i prowadzę zajęcia i własne klierunki na najlepszych polskich uczelniach, jak: Akademia Koźmińskiego, SGH, UW, UJ, UE w Poznaniu, UŁ, Collegium Civitas, WSB Szczecin, WSB Toruń, Akademia WSB Dąbrowa Górnicza, Humanitas Sosnowiec, Uniwersytet Łazarskiego...



Konrad Wilk – Dossier



Z pokorą do życia

Stale korzystam z superwizji największych autorytetów wspierania rozwoju w Polsce.

Nieustannie pogłębiam swój warsztat, uczę się, poznaję, odkrywam. Staję się coraz lepszym człowiekiem i profesjonalistą dla siebie i dla tych, którzy CHCĄ z mojego wsparcia korzystać.

Pasje

Piszę książki (w sprzedaży podróżniczo-rozwojowa „Naga Asu”, o mojej 6-cio letniej podróży po Azji Południowej oraz psychologiczno-rozwojowa „Jak się zabić, by zmartwychwstać”, o kolejnych etapach rozwoju człowieka i okresach przejściowych, w której prezentuję autorski Program TY®).

Mam nomadzką duszę, więc kocham być w podróży, smakuję, dotykam, wsłuchuję się i cieszę oczy pięknem różnorodności świata i człowieka. Poznaję życie w jego wielorakich przejawach, kognitywistycznie studiuję nieustająco takie dziedziny wiedzy, jak różne szkoły terapii, psychologii, socjologii, neuropsychologii, filozofii, antropologii, mechaniki kwantowej, kosmologii, rozwoju świadomości i duchowości.

Słucham reggae, jazzu, muzyki klasycznej i medytacyjnej. Odżywiam się wegańsko, ajurwedyjsko, sporo czytam na ten temat, sam również gotuję. Moją pasją są samotnicze wyprawy na tropikalne bezludne wyspy, gdzie ćwiczę sztukę przetrwania i obcuję z pięknem natury. Wspinam się też po górach, przedzieram po lasach, żegluję, nurkuję, biegam maratony.

Media

Udzielam wywiadów, pełnię rolę eksperta. Opublikowałem ponad 100 artykułów min. w magazynach „Sukces”, „L’Eclat”, „Trendy Art of Living”, „Manager”, „Gazeta Finansowa”, „Fine Life”, „Top Class”, „Business Traveller”, „Ludzie Sukcesu”, „Business Voice”, „Network Magazine” i innych. Przez 1,5 roku pełniłem rolę eksperta magazynu „Sukces” ds. psychologii biznesu. Piszę bloga, jestem obecny w mediach społecznościowych, nagrywam filmiki.





Kontakt



konrad@konradwilk.pl



+48 510 279 206



www.konradwilk.pl

