

Gündelik Hayatta Bilinçli farkındalık; " Mindfulness"

• Programın Amacı

Gündelik hayatta bilinçli farkındalıkla hareket ederek özellikle yoğun zamanlarımızda oluşan stresi azaltmak, daha dingin bir şekilde hareket etmek, bunu bir alışkanlık olarak hayata geçirmek hedeflenmektedir.

• Kazanılacak Yetkinlikler

- "Anda" kalma pratiğini yaşamın her anında uygulamayı öğrenerek kalıcı olarak hayata geçirmek.
- Stresli anlarla başa çıkma teknikleri öğrenmek
- Motivasyonumuzu kaybetmemek
- Duygularımızın farkına varmak

• Eğitimin Faydaları

- Daha olumlu olmak
- Daha yaratıcı olmak ve kendi kaynaklarınızın farkına varmak
- Çözümleri daha net görmek
- Akışta yaşamayı öğrenmek

• İçerik

- Bilinçli farkındalığın tanımı
- Beyin ve Bilinçli Farkındalık İlişkisi
- Anda Kalmak Nasıl Mutluluk Getirir?
- Kendini Tanımak
- Özle Bağlantı Kurarak Hedef Belirleme
- Ayna Nöronlar – Meditasyon bağlantısı
- Güçlendirici – Güçsüzleştirici İnanç Kalıpları
- Sahip Olduklarımızın Farkına Varmak

• Hedef Kitle

Yaşamlarındaki yoğunluktan dolayı kendini dinlemeye zaman bulamayan, tükenmiş hisseden ve tazelenmeye ihtiyaç duyan, ya da basit gevşeme tekniklerini öğrenmek isteyen herkes.

• Eğitmen



Ceyda Yarkin
Yönetici Koçu & Eğitmen

• Eğitim Tarihleri

26 Şubat 2014 Çarşamba
9.30 - 13.00
3.5 saat

• Eğitim Yeri

Navitas Eğitim Salonu 5.Gazeteciler Sitesi, Akasya
Sokak C-2 Blok Daire:3 Akatlar-İstanbul

350 TL + KDV
(ikramlar ve eğitim materyalleri dahildir.)

• Katılımcı Görüşleri

'Eğitim benim için çok güzel bir deneyim idi. Özellikle nefes tekniği konusunda gösterilen uygulama, sürekli kullandığım bir uygulama haline geldi; hem rahattatıcı hem de sakinleştirici bir alıştırma. Benim için son derece faydalı olduğuna inanıyorum, özellikle yoğun ve stresli anlarda kesinlikle etkisi var. Farkındalık (su uygulaması) konusunda yapılan uygulama da, aynı derece güzel bir çalışma idi. Teşekkür ederim.'
- **Yeşim Özüdoğru Çıdamlı**, Training Manager,
Human Resources & Administration, JTI Tütün Ürünleri
Pazarlama AŞ

NAVİTAS BANKA HESAP NUMARALARI

Banka Adı: T.Garanti Bankası A.Ş.
Ünvan: Navitas Eğitim, Danışmanlık Koçluk Hizmetleri LTD.ŞTİ.
Şube: Valikonağı Şubesi - Şube Kodu: 183
Hesap No: 6298923 - IBAN: TR52 0006 2000 1830 0006 2989 23

Son kayıt ve ödeme tarihi: 18 Şubat 2014 Salı

Aynı kuruluştan iki ve üstü katılımcı için ön kayıt yaptırana % 5 indirim uygulanır.

· Kontenjanın dolması durumunda erken kayıt yaptıranlara öncelik tanınacaktır. Kesin kayıt havale formu tarafımıza fakslandıktan (0212 319 76 00) veya e-posta (navitas@navitas-tr.com) ile yollandıktan sonra gerçekleşecek ve tarafınıza mesaj yollanacaktır.

İptal & Değişiklik: 10 iş günü öncesine kadar iptal durumunda yapılmış olan ödemenin %50'si iade edilecektir. Kayıt olan kişinin yerine aynı kuruluştan farklı bir kişinin katılması mümkündür. Yeterli sayıda katılımcı sağlanamadığı durumda, eğitim Navitas tarafından iptal edilirse, ödemelerin tamamı iade edilecektir. Navitas katılımcılara önceden bilgi vererek eğitim yerini değiştirme hakkını saklı tutmaktadır.

Copyright 2012 Navitas Eğitim, Danışmanlık & Koçluk Hizmetleri. Tüm hakları saklıdır.

Merkez Ofis: Büyükdere Caddesi No:185 Kanyon Ofis Binası Kat:6 34394 Levent - İstanbul

Eğitim Ofisi: 5.Gazeteciler Sitesi, Akasya Sokak C-2 Blok Daire:3 Akatlar-İstanbul