



ESBM

WORKSHOP:
**Mindfulness: klíč
k přítomnosti**

Petr Rozkošný, MBA
16. 7. 2024 v 17:00 hod.
online



Srdečně vás zveme na
online workshop na téma

Mindfulness: klíč k přítomnosti

*aneb mít své vlastní emoce a myšlenky
pod kontrolou.*

Lektor:

Petr Rozkošný, MBA

Kdy: 16. 7. 2024, 17:00 - 19:00 hod.

Kde: Online - na platformě ZOOM

Svou účast, prosím, potvrzujte na e-mailovou adresu pozvanka@esbm.cz. Kapacita workshopu je omezena.

Akce je zdarma.

Pokud budete chtít vystavit certifikát stvrzující vaši účast, kontaktujte nás na e-mailu: **pozvanka@esbm.cz**. Certifikát je zpoplatněn částkou 500 Kč.

Život utíká příliš rychle na to neustále jen snít, stresovat se, nebo litovat. Všímavě prožívat přítomné okamžiky umožňuje lepší kontrolu nad rozhodnutími, budovat odolnost proti stresu, hledat příležitosti a užívat si každé chvíle. Na workshopu si povíme o přínosech mindfulness jakožto vědecky ověřené oblasti ke zvyšování pozornosti k nám i našemu okolí. Podíváme se na to, jak prožít přítomný okamžik, jak pracovat s myšlenkami, emocemi a vlastním tělem. Aktivně si vyzkoušíme a vysvětlíme různé meditace, dechová cvičení, typy a mýty s nimi spojené, i to, jak s meditacemi začít. Projdeme si pojetí vnímání sebe i prostředí, abyste prozkoumali sílu přítomného okamžiku a získali nástroje na zklidnění mysli. Cílem je poskytnout vám praktické nástroje a techniky mindfulness, které můžete okamžitě aplikovat ve vašem každodenním životě, tím snížit svůj stres a vyčistit si hlavu od myšlenek a získat kontrolu nad svým životem. Přidejte se k nám a objevte sílu mindfulness ve svém životě!

MEDAILONEK LEKTORA



Petr se jako kouč, mentor a lektor věnuje zejména mindfulness (všímavosti), osobnímu štěstí a rozvoji leadershipu u začínajících i zkušených lídrů. Zabývá se japonskou kulturou, návyky spokojeného naplněného života směřující k dlouhověkosti, uchopení vlastního potenciálu a nalezení smyslu života. Propojuje a aplikuje samurajský bushido kodex při práci s klienty a při zvědomování jejich silných stránek, cílů, vnitřních hodnot a potřeb.

Dlouhá léta pracoval na manažerských pozicích v českých i zahraničních společnostech, kde pomáhal rozvíjet své týmy i kolegy. Na své práci s lidmi ho nejvíce baví rozvoj různorodost životních příběhů klientů, se kterými pracuje. Sám se nadále vzdělává a zvědavě prohlubuje své znalosti v oblasti práce se stresem, potenciálem, vedení lidí a psychologií.