



## Stowarzyszenie Konsultantów i Trenerów Zarządzania

<b>Miejsce:</b>	<b>UWAGA NOWE MIEJSCE</b> <b>NOWE MIASTO</b> Fundacja LUCE ul. Legionów 26/28, bud. F, 3 piętro 43-300 Bielsko-Biała
<b>Termin:</b>	<b>Wtorek, 28 listopada 2017 r., w godzinach: 17:15 – 20:45</b> 17:15 - 17:25 <b>Cafe Matrik</b> – networking, nawiązywanie kontaktów, pogaduchy przy kawie. 17:25 - 17:30 <b>Info Matrik</b> – informacje o bieżących aktywnościach Stowarzyszenia i klubów Trenerów. <b>17:30 - 20:30 Edu Matrik</b> – warsztat (rozpoczynamy punktualnie). 20:30 - 20:45 – ewaluacja, podsumowanie zakończenie spotkania
<b>Koszt uczestnictwa:</b>	- 30 zł (pokrycie kosztów wynajęcia sali i cateringu), - Członkowie Stowarzyszenia <b>MATRIK</b> w ramach składki członkowskiej
<b>Opis i zgłoszenia:</b>	<a href="https://competit.pl/w/1615/">https://competit.pl/w/1615/</a>

Temat warsztatu na spotkaniu:

Na poprzednim spotkaniu poszerzaliśmy wiedzę na temat narzędzi budowania warsztatu trenera. Już dziś zapraszamy Was na kontynuację tematu związanego z pracą trenera, menadżera poruszający bardzo ważny jej aspekt:

## *Mindfulness – uważność w pracy trenera i menadżera*

### Mindfulness co to takiego?

Najczęściej cytowana definicja *mindfulness* określa go, jako **szczególny rodzaj uwagi: świadomej, nieosądzającej i skierowanej na bieżącą chwilę** (Jon Kabat-Zinn, 1990), odnosi się tym samym do doświadczenia świata, które znajduje się poza naszymi oczekiwaniami i jest rodzajem doświadczenia rzeczy „takimi, jakimi są” (Ray, 2002)

Jak być lepszym trenerem?

W jaki sposób zwiększać swoją efektywność jako menadżer?

Jak prowadzić bardziej szczęśliwe i satysfakcjonujące życie?

Na te pytania na pewno odpowiemy sobie podczas warsztatu poświęconego praktycznemu zastosowaniu Mindfulness.

### CELE I PROGRAM

#### Cele

- Osobiste doświadczenie uważności: Umiejętność popatrzenia na siebie i swoje życie z pewnego dystansu po to aby... w kolejnym kroku zbliżyć się do siebie i... nauczyć dostrzegać to co ważne i istotne dla Ciebie w każdym dniu.
- Pokazanie praktycznego zastosowania uważności w pracy trenera i menadżera

## Program

- Świeca – praktykowanie uważności w codziennym życiu
- Historia i założenia Mindfulness
- Uważność w pracy trenera i menadżera
- Dobre rady...

## OSOBA PROWADZĄCA:

### Tomasz Janik



Tomasz Janik – trener biznesu, trener treningu interpersonalnego i coach. Na co dzień prowadzący szkolenia i warsztaty rozwojowe w jednej z największych instytucji finansowych w Polsce a także właściciel marki szkoleniowej Tomasz Janik Personal Coaching. Praktyk z 18 letnim doświadczeniem w sprzedaży ze szczególnym uwzględnieniem sprzedaży usług i produktów finansowych.

*„Szkolę, bo ta praca jest moja pasją i nie wyobrażam sobie, że mógłbym robić coś innego. Każde moje szkolenie jest głęboko zakorzenione w wiedzy, którą posiadam oraz poparte wcześniej zebrany doświadczeniem.*

*Moje szkolenia przebiegają w dobrej atmosferze, są praktyczne i wymagające od uczestników zaangażowania. To co robię na sali szkoleniowej jest wysoko oceniane przez uczestników.*

*Obok szkoleń w centrum mojego zainteresowania jest coaching. Coaching dla mnie to przede wszystkim spotkanie z drugim człowiekiem a ja lubię się spotykać.”*

Osoby chcące dokładniej poznać sylwetkę trenera odsyłamy na stronę:

[www.tomaszjanik.com](http://www.tomaszjanik.com)

**Zgłoś się: i opłać online**

**Prosimy o potwierdzenie udziału w spotkaniu do 27 listopada 2017**

☺ Zapraszamy serdecznie ☺

**Jolanta Kućka-Fabia**

**Koordinator Podbeskidzkiego Klubu Trenerów Zarządzania MATRIK**

Pomyśl, kto jeszcze może być zainteresowany udziałem w tym spotkaniu.

**Prześlij tym osobom to zaproszenie ;)**

<https://competit.pl/w/1615/>

**Zapraszamy do śledzenia [naszej strony na FB](#)**