
Добро пожаловать!

**КАК ПЕРЕЗАГРУЗКА МОЗГА
МОЖЕТ КАРДИНАЛЬНО
ИЗМЕНИТЬ ВАШУ КОМПАНИЮ**

ОСОЗНАННОСТЬ

**MINDS
UNLIMITED**

MINDS UNLIMITED

**SEARCH
INSIDE
YOURSELF**
CERTIFIED TEACHER

Гуннар Мишанек
Стокгольм, Швеция

MINDS
UNLIMITED

MINDS UNLIMITED

SEARCH
INSIDE
YOURSELF
CERTIFIED TEACHER

Повестка дня:

Осознанность

Неврология

Поиск внутри себя –
Программа осознанности Google, основанная на EQ

Эмпирические упражнения

Внутреннее и внешнее
лидерство

Культура - Стратегия - Эффективность

MINDS UNLIMITED

Осознанность

“Осознанность подразумевает под собой уделение внимания, в частности: цели, в настоящем моменте, без обсуждения. Такое внимание порождает большее осознание, ясность и принятие реальности.”

Джон Кабат-Зинн

MINDS UNLIMITED



Работа в 

Самый здоровый

Самый счастливый

Наиболее продуктивный

Minds Unlimiteds в первую очередь работает с:

Контроль стресса

Концентрация

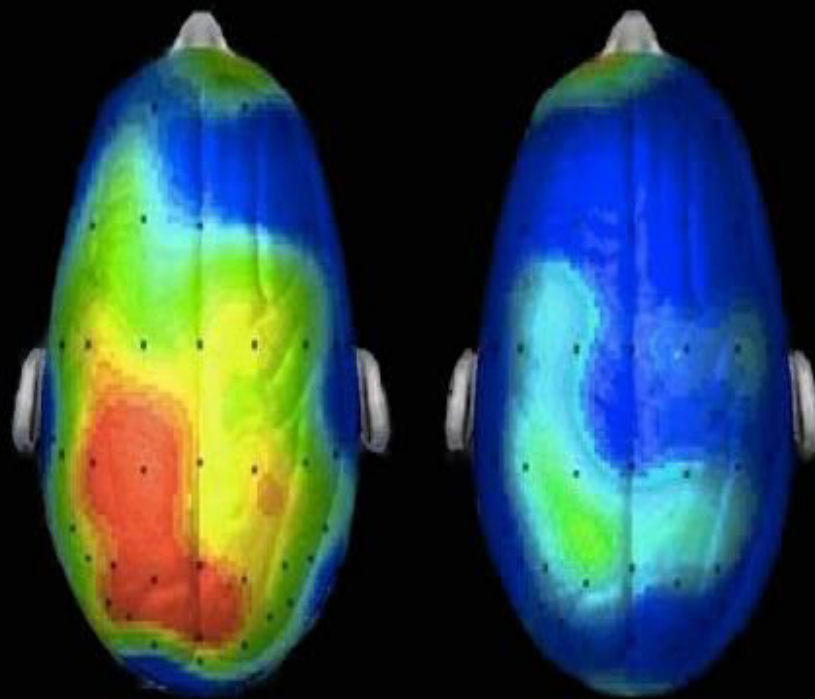
Принятие решений

Улучшение креативности

Процесс изменения

Стимула - Мотивации

Настроения - Атмосферы



MINDS UNLIMITED

Благополучие. Осознанность уменьшает:

-
- * количество “выгораний”,
 - * **Воспринимаемый стресс**,
 - * количество конфликтов в семье,
 - * Плохое настроение,
 - * и лучшее качество сна

Работники, занимающиеся повышением осознанности, более **удовлетворены своей работой.**

MINDS UNLIMITED



Отношения. Осознанность улучшает качество коммуникации:

- * Внимательное слушание с увеличенной вовлеченностью
- * Уменьшение оценочных суждений о других
- * Более качественные отношения с клиентами

Осознанность влияет на отношения через:

- * **повышенное внимание к другим,**
- * **лучшую коммуникацию,**
- * **уменьшение конфликтов,**
- * **уменьшение эмоциональной реактивности,**
- * **выражение сострадания и сочувствия.**



Осознанность воздействует на **позитивный настрой** и **уменьшает количество отрицательных решений** во время конфликтов; Также осознанные люди **реже проявляют враждебность и гнев.**

Рабочая обстановка. Безопасность и доверие:

Осознанность влияет на командное и организационное функционирование, воздействуя на рабочий климат.

Высококачественные отношения развиваются на основе:
эмоциональной переносимости
устойчивости к неудачам
открытости к новым идеям.

Появляется среда **психологической безопасности**.

Мудрые лидеры взаимодействуют с сотрудниками **без обсуждения**, тем самым вызывают **доверие** и **психологическую безопасность**, которые способствуют **устранению ошибок и обучению**.



Физиология. Стрессовая реакция. Осознанность соотносится с множеством нейробиологических механизмов:

- * контроль стрессовых ситуаций,
- * уменьшение устойчивости к стрессу,
- * реакция на разнообразные когнитивные и социальные угрозы,
- * быстрое восстановление до исходного уровня.

Процесс старения. Развитие осознанности может замедлить, остановить, или развернуть процесс старения мозга.



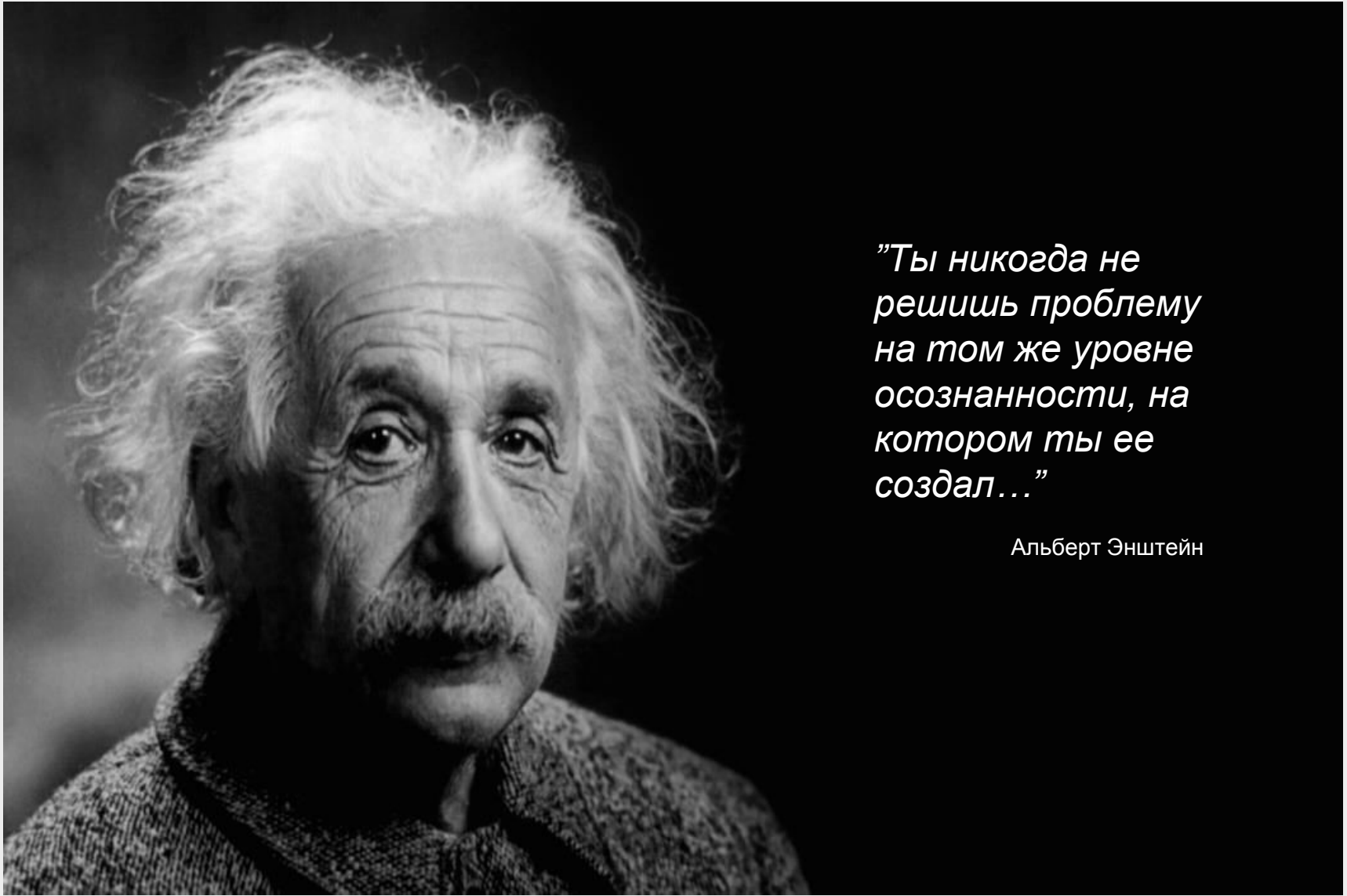
MINDS UNLIMITED

В заключение,

Осознанность это хороший способ повлиять на стресс и эффективность.

Эмоциональные процессы находятся под воздействием осознанности, например **стабильное внимание, уменьшение эмоциональных реакций,** и более **позитивный настрой,** это ключ к пониманию благотворного влияния на отношения. Вдобавок ко всем эффектам на отношения, осознанность также влияет на **рабочие процессы** которые основываются на **эффективных рабочих отношениях.**





”Ты никогда не решишь проблему на том же уровне осознанности, на котором ты ее создал...”

Альберт Энштейн

MINDS UNLIMITED

