

《筑基-正念修炼》

>> 课程简介

起源于古老东方智慧 风靡于当代美国硅谷全球广受欢迎的正念情商和领导力课程。您是否有过这样的疑问？

- 如何减轻心理压力，过上心理健康的生活？
- 如何赢得客户、同事、家人的信任和支持？
- 如何成为一个拥有高情商和鼓舞人心的领袖？
- 如何打造开放、高效，有超强凝聚力的团队？
-

这些工作和生活的問題都能通过 “**正念**” 被解决！

>> 课程对象

- 企业高潜人才，中高层管理者，高级技术研发人员

>> 课程大纲

正念介绍

- 自动导航
- 东方圣贤的故事
- 硅谷精英的潮流
- 脑科学的实验结果：练习正念与否的差异
- 视频：“神经可塑性”
- 正念的定义
- 正念方法体验：静中觉，动中觉，人中觉

正念领导力之自我管理

- 哈佛心理学家的“杏仁核劫持”
- 从3F情绪管理到3A情绪管理
- 集中营幸免出来的欧洲心理学巨擘弗兰克的“空间”说
- 正念用餐

正念领导力之同理心

- 同理心和同情心的差异
- 斯坦福大学教授的发现
- 培养同理心的方法：换位，倾听，影随

正念领导力之领导他人

- Linked-In CEO的视频
- “难谈之事”如何谈？
- 两人练习

正念领导力之实践

- 自我练习，
- 三人小组
- 微信分享
- 优秀案例