



Εκπαίδευση Ανάπτυξης Ενσυνειδητότητας (Mindfulness)

Το Κέντρο Ανάπτυξης Ενσυνειδητότητας - Mindfulness 360 παρέχει εξειδικευμένα και επιστημονικά καταρτισμένα προγράμματα, workshops και σεμινάρια εστιασμένα στη βελτίωση της ποιότητας ζωής, αναβάθμιση του εργασιακού περιβάλλοντος ή εμπλουτισμό της επαγγελματικής πρακτικής μέσω ανάπτυξης δεξιοτήτων της [ενσυνειδητότητας](#).

Η εκπαιδευτική μεθοδολογία βασίζεται σε ισορροπημένη γνωσιακή και βιωματική μάθηση για την καλλιέργεια δεξιοτήτων όπως η συγκέντρωση, η παρατήρηση χωρίς κριτική, η δεκτικότητα, η αποδέσμευση και η συμπόνια, με σκοπό τη βελτίωση της πνευματικής διαύγειας, της συναισθηματικής ισορροπίας και της ψυχικής ανθεκτικότητας. Συνδυάζοντας πρακτικές διαλογισμού και στοιχεία γνωσιακής - συμπεριφορικής ψυχολογίας, τα προγράμματα εκπαιδεύουν στο πώς να αλλάξουμε τον τρόπο που προσεγγίζουμε τις εσωτερικές και εξωτερικές εμπειρίες μας και να απολαύσουμε τις στιγμές της ζωής μας, την μόνη στιγμή που έχουμε πραγματικά για να το κάνουμε το παρόν!

Με κατάλληλη καθοδήγηση και συστηματική πρακτική, οι προσεγγίσεις με βάση την ενσυνειδητότητα μπορούν να βοηθήσουν με επιδεξιότητα να διαχειριζόμαστε τις αναπόφευκτες προκλήσεις και δυσκολίες της ζωής, να αναθεωρήσουμε συμπεριφορές και να αξιοποιήσουμε την κριτική και δημιουργική μας σκέψη. Ενδεικτικά, τα οφέλη που μπορούμε να αποκομίσουμε ενσωματώνοντας τις δεξιότητες της ενσυνειδητότητας είναι:

Βελτίωση προσοχής, συγκέντρωσης και μνήμης

Μείωση και αποτελεσματικότερη διαχείριση του άγχους

Αύξηση ψυχικής ανθεκτικότητας και συναισθηματικής νοημοσύνης

Βελτίωση επικοινωνίας και διαπροσωπικών σχέσεων

Ενδυνάμωση υγείας και αισθήματος ευημερίας

Ενημέρωση για επερχόμενα προγράμματα και workshops, μπορείτε να βρείτε στο

[Ημερολόγιο Δραστηριοτήτων](#)



Μείωση Άγχους Μέσω Ενσυνειδητότητας (MBSR)

Το πρόγραμμα Μείωση Άγχους Μέσω Ενσυνειδητότητας (MBSR) είναι ένα επιστημονικά καταρτισμένο, ιατρικά τεκμηριωμένο και παγκόσμια αναγνωρισμένο πρόγραμμα που εκπαιδεύει τους συμμετέχοντες πώς να μειώσουν και να διαχειρίζονται αποτελεσματικά το άγχος, να βιώνουν λιγότερο τα έντονα συμπτώματα συναισθηματικού ή σωματικού πόνου και να απολαμβάνουν περισσότερο τις στιγμές της ζωής τους.



Προγράμματα Ανάπτυξης Ενσυνειδητότητας

Είτε επιθυμείτε να βελτιώσετε την ποιότητα της καθημερινής σας ζωής, είτε να εμπλουτίσετε την επαγγελματική σας πρακτική, η Mindfulness 360 προσφέρει εξειδικευμένα βιωματικά προγράμματα για όλα τα επίπεδα με σκοπό την κατανόηση, εξοικείωση και ανάπτυξη των δεξιοτήτων της ενσυνειδητότητας σε συγκεκριμένους επαγγελματικούς τομείς ή απλά, για προσωπική ανάπτυξη και ευημερία.



Εταιρική Εκπαίδευση Ενσυνειδητότητας

Πρόσφατες επιστημονικές έρευνες και μελέτες, επιβεβαιώνουν ότι η ενσυνειδητότητα στο χώρο εργασίας έχει θετικό αντίκτυπο στη ψυχολογία, απόδοση και ευεξία των εργαζομένων. Εάν επιθυμείτε να ενσωματώσετε τις δεξιότητες και τα οφέλη της ενσυνειδητότητας στην εργασιακή πρακτική του οργανισμού σας, η Mindfulness 360 παρέχει εξειδικευμένα εταιρικά προγράμματα για την ανάπτυξη της ενσυνειδητότητας στο εργασιακό περιβάλλον.



Προγράμματα Ανάπτυξης Ενσυνειδητότητας

Δεξιότητες Ευημερίας & Απόδοσης (MP 201)

Πρόγραμμα | 4 Εβδομάδες | Live Online

Οι αλλαγές και η αβεβαιότητα, σας δημιουργούν ένταση και ανησυχία; Δεν μπορείτε να συγκεντρωθείτε ή να είστε δημιουργικοί; Η πνευματική σας απόδοση έχει μειωθεί; Η ανάπτυξη της ενσυνειδητότητας (mindfulness) μπορεί να είναι η απάντηση. Στα πλαίσια του προγράμματος, θα μάθετε πώς να αναπτύξετε και καλλιεργήσετε τις δεξιότητες της ενσυνειδητότητας με στόχο να διαχειρίζεστε καλύτερα το καθημερινό άγχος και να βελτιώσετε την δημιουργική και πνευματική σας απόδοση.

Ενσυνειδητότητα: Νέα Στάση Ζωής (MP 202)

Πρόγραμμα | 4 Εβδομάδες | Live Online

Το πρόγραμμα έχει στόχο την εφαρμογή και αποκόμιση των ωφελειών της ενσυνειδητότητας σε περισσότερες πτυχές της ζωής σας. Θα εμπλουτίσετε τις πρακτικές και τεχνικές ανάπτυξης της ενσυνειδητότητας και θα μάθετε πώς να τις εφαρμόζετε αποτελεσματικά ώστε να βελτιώσετε την επικοινωνία, τις διαπροσωπικές σχέσεις και τη φροντίδα της ψυχικής σας υγείας, διαμορφώνοντας και ενσωματώνοντας μια νέα στάση ζωής.

Συναισθηματική Ισορροπία Μέσω Ενσυνειδητότητας (MP 302)

Πρόγραμμα | 8 Εβδομάδες | Live Online

Αναπτύξτε βιωματικά δεξιότητες που μπορούν να σας βοηθήσουν να μειώσετε την ένταση και να βελτιώσετε την διαχείριση δυσάρεστων συναισθημάτων και αποκτήστε συναισθηματική ισορροπία μέσω ενσυνειδητότητας, αποδοχής και συμπόνιας προς τον εαυτό σας και τους άλλους. Το πρόγραμμα “Συναισθηματική Ισορροπία Μέσω Ενσυνειδητότητας” συνθέτει τις επιστημονικά τεκμηριωμένες μεθόδους μείωσης ανησυχίας μέσω ενσυνειδητότητας, τις εφαρμογές της σύγχρονης έρευνας των συναισθημάτων και πρακτικές καλοσύνης και αυτοσυμπόνιας (loving kindness/self compassion).

Insight Coaching (MC 304)

Εξατομικευμένο Πρόγραμμα | Live Online

Το mindfulness-based insight coaching είναι μια ψυχοεκπαιδευτική εξατομικευμένη προσέγγιση με σκοπό να υποστηρίξει την πρόθεσή σας για ψυχική ισορροπία και προσωπική ανάπτυξη. Ο επιλεκτικός συνδυασμός δεξιοτήτων ενσυνειδητότητας, ψυχικής ευελιξίας και βιωματικής μάθησης θα σας βοηθήσει να αποδεσμευτείτε από αρνητικά μοτίβα σκέψεων και συναισθημάτων και να ζήσετε τη ζωή σας με ισορροπία, πληρότητα και ικανοποίηση.

Θεωρία, Πρακτική & Εφαρμογές Της Ενσυνειδητότητας (MPT 400)

Πρόγραμμα Επαγγελματικής Εκπαίδευσης | Live Online

Το πρόγραμμα/workshops έχουν σχεδιαστεί με στόχο να εμπλουτίσετε τις δεξιότητές σας και να βελτιώσετε την αποτελεσματικότητά σας στον επαγγελματικό σας ρόλο σας ως θεραπευτής, σύμβουλος προσωπικής ανάπτυξης ή εκπαιδευτής. Εσάς που η θέση σας περιγράφει κάποιον που αλληλοεπιδρά με ένα άλλο άτομο στην υπηρεσία της γνώσης, της αλλαγής και της ανάπτυξής του.

Συνειδητή Παρουσία & Εσωτερική Ισορροπία (MPT 401)

Εμβαθύνοντας & Διευρύνοντας Την Πρακτική (MPT 402)