

Menedzserképző Központ IV. Flow Workgroup

„Munkahelyi önfejlesztési útmutató”

2017. május 11. (csütörtök); Budapest, Danubius Hotel Gellért

Hogy élmény legyen a munka!

„Akikben megvan a készség a flow élményre, azok a komplexebb tevékenységek közben olyan személyiségekké fejlődhetnek, hogy a korábban kaotikusnak tűnő hétköznapi eseményeket is képesek tartalmassá alakítani” – Csíkszentmihályi Mihály.

A Menedzserképző Központ negyedik flow workgroupjának fő célkitűzése a flow-élmény átfogó bemutatása, és az, hogy a résztvevőket hozzásegítse olyan **hasznos, mentális szokások kialakításához**, amelyek kedvezően hatnak mind a **munkahelyi**, mind a magánéleti **jól-létükre**.

Részletesen bemutatjuk az áramlatélményhez szükséges **feltételeket** és **kereteket**, a **segítő és akadályozó tényezőket**. Célunk az is, hogy a résztvevők képesek legyenek segíteni azoknak, akik motivációs nehézségekkel küzdenek a munkahelyükön - vagy az otthonukban -, illetve érdeklődnek a téma iránt.

A workgroup nagyrészt **interaktív**: az **egyéni és csoportos feladatok**, továbbá az **akcióterv készítése** is segít a téma minél alaposabb megismerésében, átélésében.

Ahhoz, hogy a találkozó a lehető leghasznosabb legyen, a **hatékony életvezetés** legfontosabb témaköreivel is foglalkozunk.

Többek között az alábbi kérdésekre keressük a választ a képzés során:

- Hogyan segíti a flow-élmény átélése a **produktív munkanapokat**?
- Hogyan járul hozzá a flow-élmény a **szakmai fejlődésünkhöz** és **előrejutásunkhoz**?
- Milyen kapcsolatban áll a **mindfulness és a flow**?
- Milyen módon juttathat **versenyelőnyhöz** a flow?
- Hogyan alakítsunk ki **flow-barát munkahelyet**?
- Miként lehetünk **hatékonyabbak** egyéni és vállalati szinten?
- Milyen eszközökkel fokozható a **személyes produktivitás**?
- Mi a **motiváló célkitűzés** titka? Hogyan tudunk motiváló célokat kitűzni magunk elé?

Részletesen foglalkozunk a **boldogságpszichológia legfrissebb eredményeivel** is, és megbeszéljük, mit tehetünk ezek ismeretében azért, hogy a munkahelyi - vagy akár a családi - életünk még kiegyensúlyozottabb, teljesebb legyen.

Trénerünk a rendezvény után nem hagyja magára a résztvevőket: az érdeklődőknek **utókövetést** biztosítunk **további hasznos információkkal, feladatokkal**, és a téma egyéni feldolgozása során felvetődött kérdésekre adott válaszokkal.

Tréner: Csabai Krisztina tréner, boldogságblogger

A rendezvény időtartama: 13:00 – 17:00 (Kávészünettel - a részvételi díj tartalmazza a vendéglátást és a díjmentes parkolást.)

Maximális létszám: 30 fő

A programváltoztatás jogát a Menedzserképző Központ fenntartja!

