

## FLOW WORKGROUP

### „ÖRÖLNI VAGY ŐRLŐDNI? - HOGYAN KERÜLJEK FLOW-BA?”

**2015. december 1. (kedd), Budapest, Danubius Hotel Gellért**

**Tréner:** Vágola Éva, tréner, pszichológus, pedagógus

Szakmai munkatárs: Csabai Krisztina

**A rendezvény időtartama:** 13.00 – 17.00

**Maximális létszám:** 30 fő

- *A flow megismerése más nézőpontot ad.*
- *Lehet, hogy megéltem már, csak nem tudok róla.*
- *A flow nem végeredmény, hanem visszacsatolás.*
- *Tudom, mi a flow, de hogyan érjem el?*
- *A boldogságot nem lehet üldözőbe venni, a boldoghatás nem cél, hanem állapot.*
- *„A tudatod irányítása szabja meg az életed minőségét.” (Csíkszentmihályi Mihály)*

A flow-élmény minden ember számára - különböző területeken - mást és mást jelent, a hatás átélése azonban számos közös, könnyen azonosítható pontban mutatkozik meg.

Általános törekvésünk, hogy a jóllétet, boldogságot állandósítsuk, a mindennapjainkat viszont folytonos érzelmi körforgásban éljük: hol boldognak, hol boldogtalannak, hol sikeresnek vagy épp kevésbé sikeresnek látjuk, érezzük magunkat. Ahogy a szélmalom lapátjai körbejárnak, úgy változnak az átélt élményeink is. A Menedzserképző Központ a téma egy tágabb összefüggésrendszerét szeretné megvizsgálni a workgroup alkalmával.

Az esemény során a flow-élményt körülvevő, kizökkentő, megelőző állapotokkal foglalkozunk. Az „Örölni vagy őrlődni” címet viselő rendezvényen azt járjuk körül, hogyan tudunk segíteni magunknak, ha épp egy nehéz élethelyzet, egy kellemetlen esemény tereli el a figyelmünket, köti meg a gondolatainkat, és ezzel gátolja visszakerülésünket a jóllét állapotába. A körforgás elkerülhetetlen, de jó, ha tudjuk, mikor és mivel segíthetünk magunknak, hogy ennek ellenére időről időre flow-ba kerülhessünk. Tartson velünk, ha érdeklik a mikéntek!

### **Kiket várunk az eseményre?**

Azokat, akik szeretnék lendületesebben, örömtelibben dolgozni, de valami meggátolja őket ebben, őrlődnek.

Azokat, akik egyre kevésbé érzik örömtelinek a munkájukat.

Azokat, akik nem félnek szembenézni a nehézségekkel annak érdekében, hogy megtalálják a megoldásokat.

Azokat, akiket érdekelnek olyan módszerek, amelyek segítenek elemezni, átlátni a nehéz helyzeteket, és segítenek kikerülni a stagnálás állapotából.



Azokat, akik szeretnék újra lendületbe hozni, vagy ismét megtalálni a belső erőforrásaikat.  
Azokat, akik szeretnék támogatni a munkatársaikat, amikor azok elakadással küszködnek.  
Azokat, akik energikus, lendületes, eredményesen dolgozó csapatot kívánnak felépíteni maguk körül.

Azokat, akik hisznek abban, hogy a flow-állapot elérhető, és a jó munkahelyi légkör feedbackje.

Jöjjön el, ha vannak kérdései, amelyeket maga szeretne megválaszolni; ha úgy érzi, hogy elakadt, és szüksége van valamire, ami kimozdítja!

A workgroup résztvevőinek aktív közreműködésére számítunk!

*A programváltoztatás jogát a Menedzserképző Központ fenntartja!*

