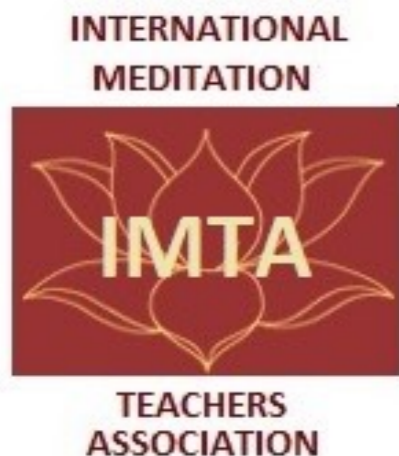


KORPORATYVINIO STRESO VALDYMO KURSAS

AGP Studija

Streso valdymo kursas yra akredituotas:
Institute for Complementary Therapists (ICT);
International Meditation Teachers Association (IMTA).



International Institute for
Complementary Therapists





Gali lankyti sporto klubą, sveikai maitintis ir gerti daug vandens, bet jei nesirūpinsi dalykais, vykstančiais savo galvoje ir širdyje, tu vis tiek nebūsi sveikas žmogus.

Arūnas Valančius

Meditacijos mokytojas ir terapeutas

Cert. Med. Hol. Couns.



IMTTA

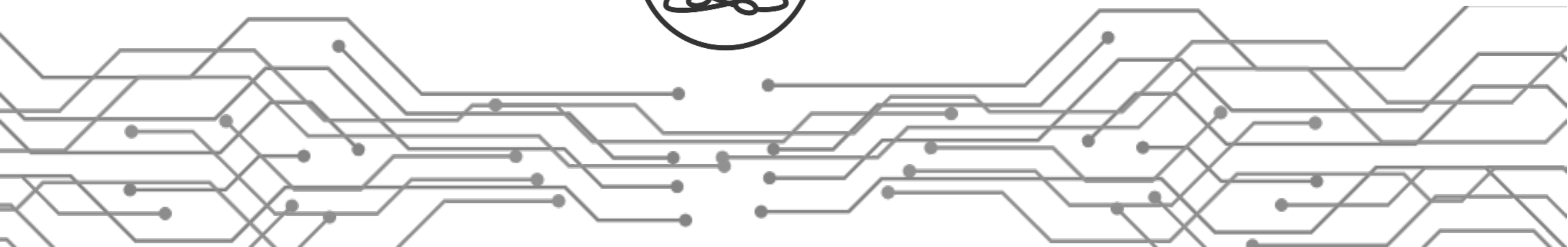
Accredited Practitioner

Tarptautinės meditacijos mokytojų
ir terapeutų asociacijos narys ir
akredituotas praktikas



Moksliniai tyrimai ir klinikiniai įrodymai apie streso valdymo kursą

- Mažiau praleistų darbo dienų
- Mažiau ėjimo į darbą sergant
- Pagerėjęs gebėjimas susitelkti ir išlaikyti dėmesį
- Padidėjęs gerovės pojūtis ir atmosfera
- Geresni bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžiai
- Padidėjęs empatijos jausmas
- Efektyvesnis užduočių atlikimas
- Pagerėjęs kūrybiškumas
- Ramesnis nusiteikimas
- Atsinaujinimo ir susitelkimo pojūtis
- Įtampos transformacija
- Padidėjęs pasitikėjimo savimi jausmas
- Padidėjęs pasitenkinimas darbu
- Išaugęs produktyvumas

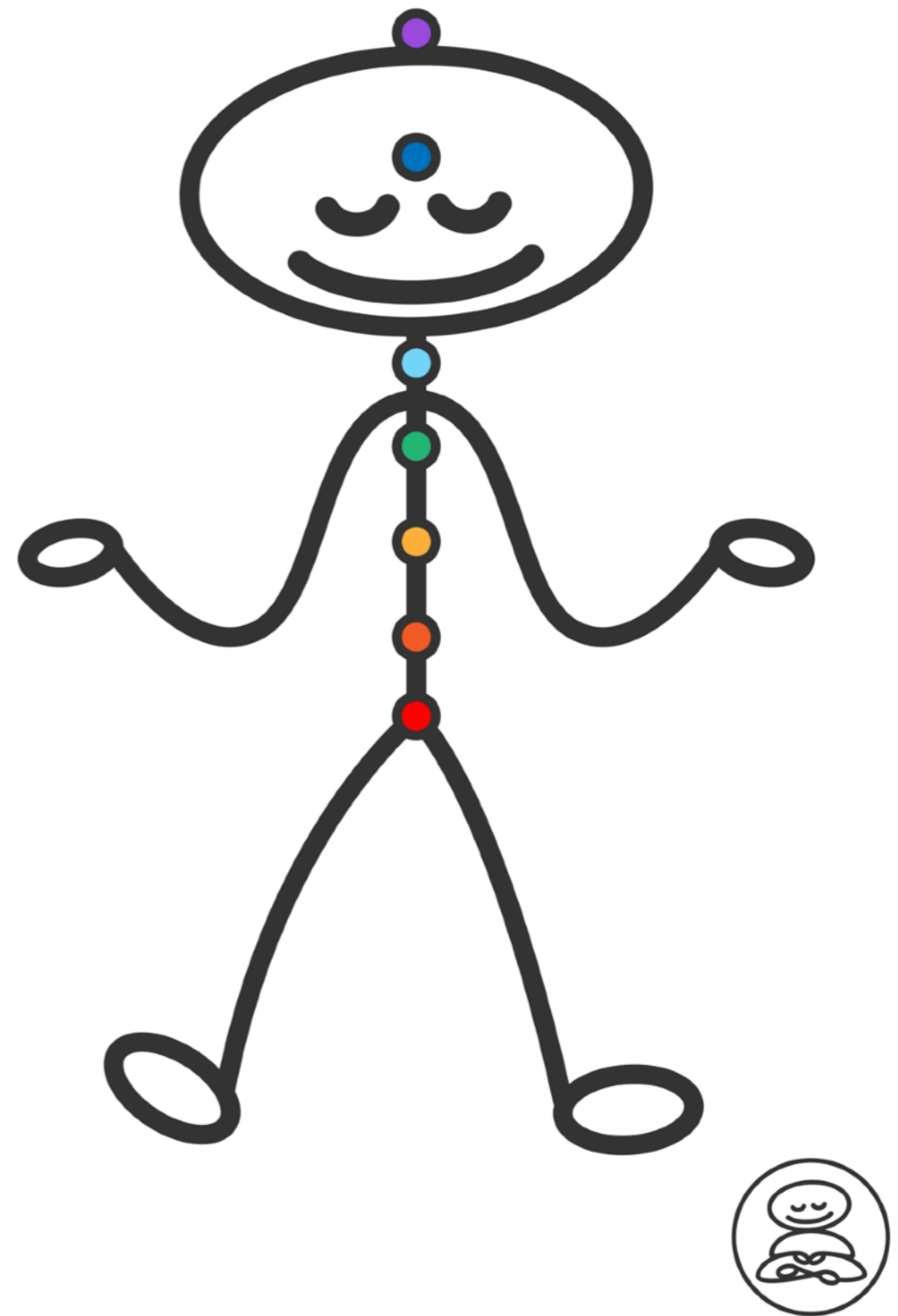




Streso reakcija. Kaip tai veikia. Sprendimai
Gilus raumenų atpalaidavimas

Streso valdymo žurnalas

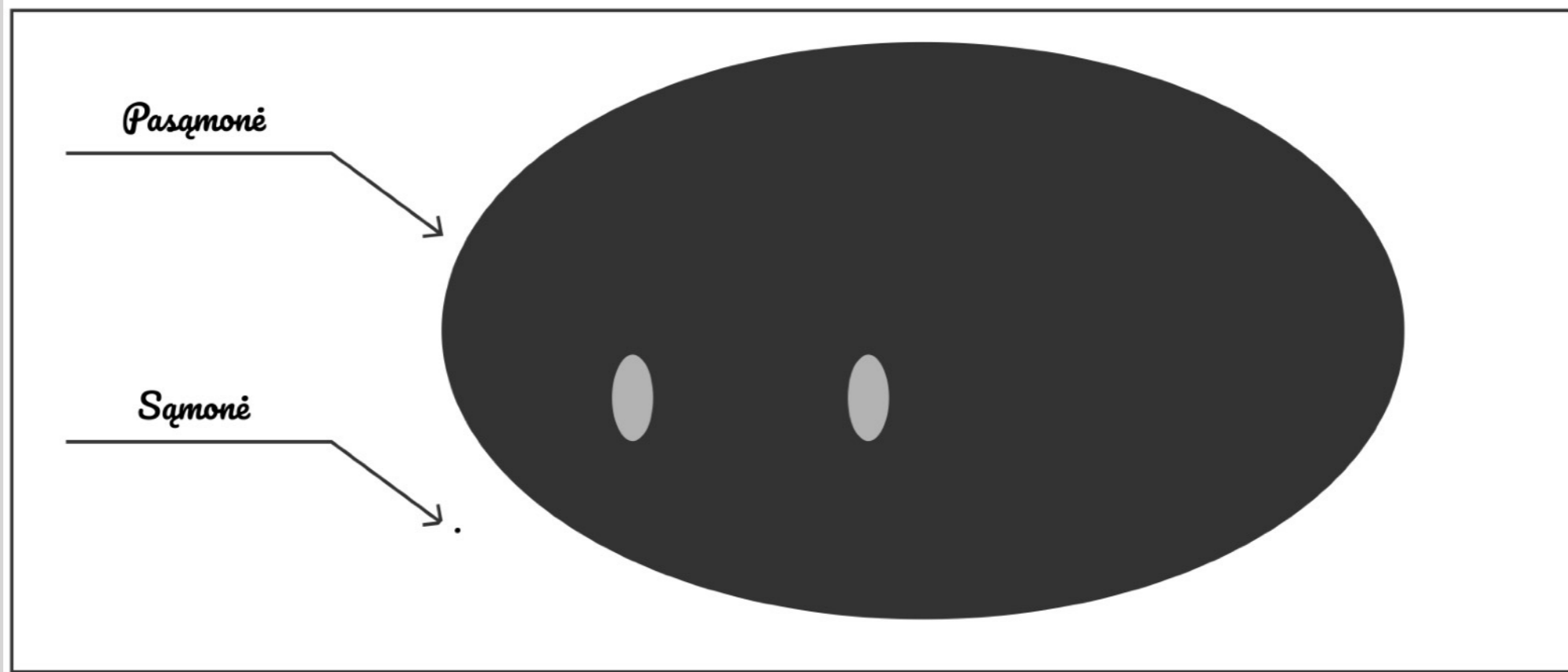
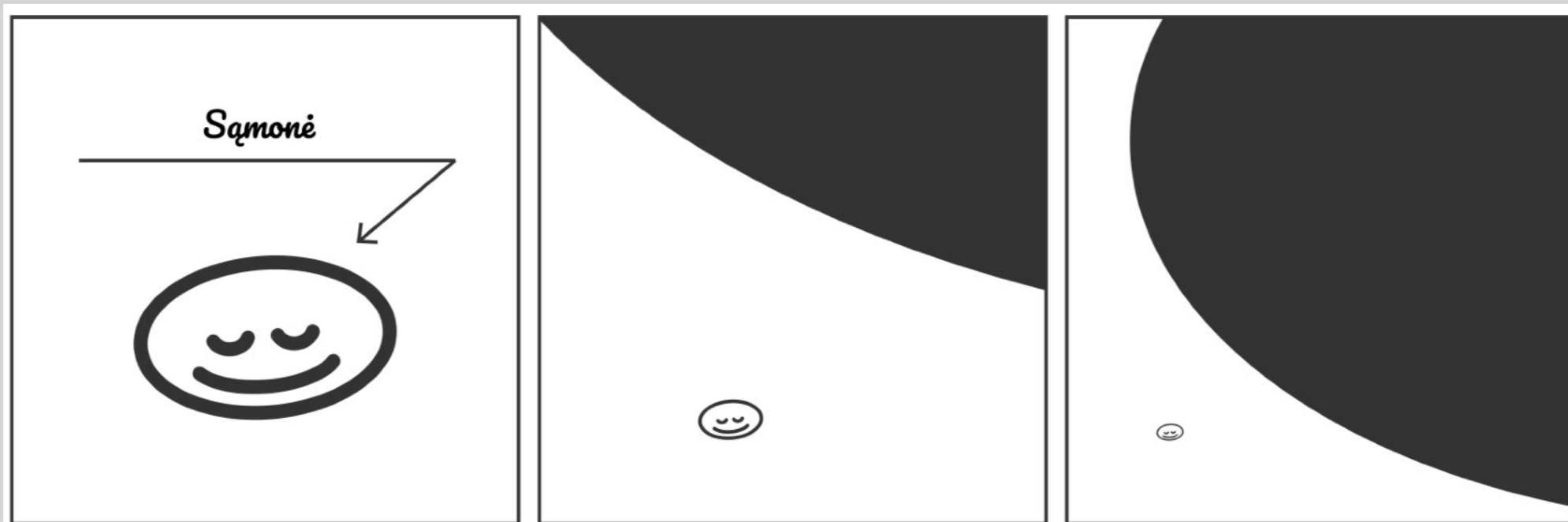
Mindfulness ir kiti būdai





Pozityvus mąstymas

Dėkingumo ir nerimo laiko žurnalas



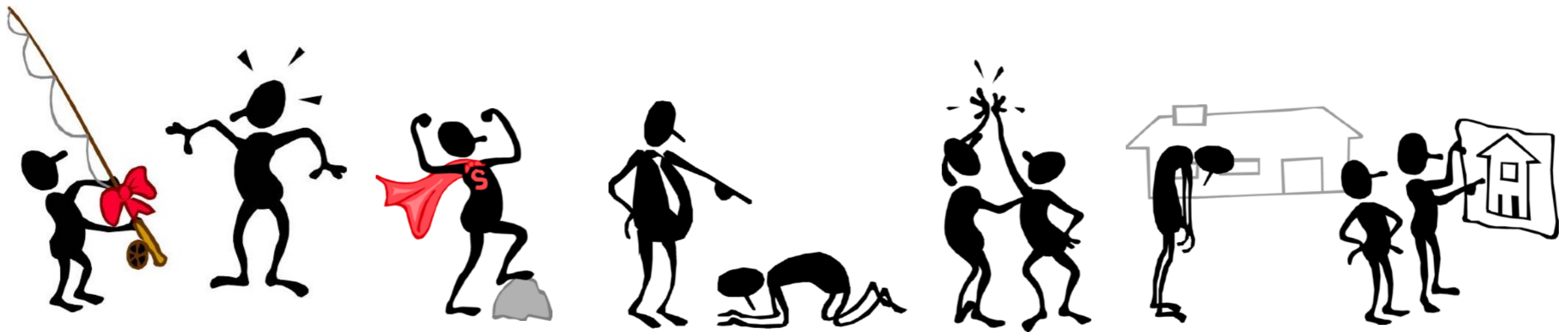
Savivertė ir pasąmonė

Afirmacijos



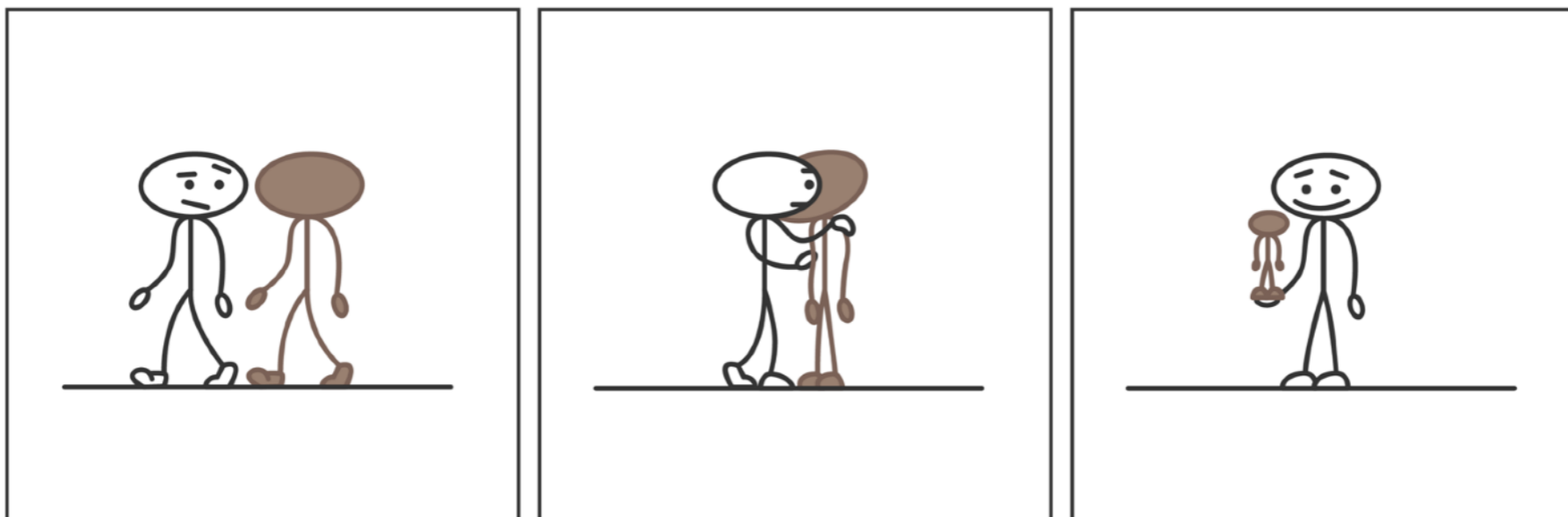
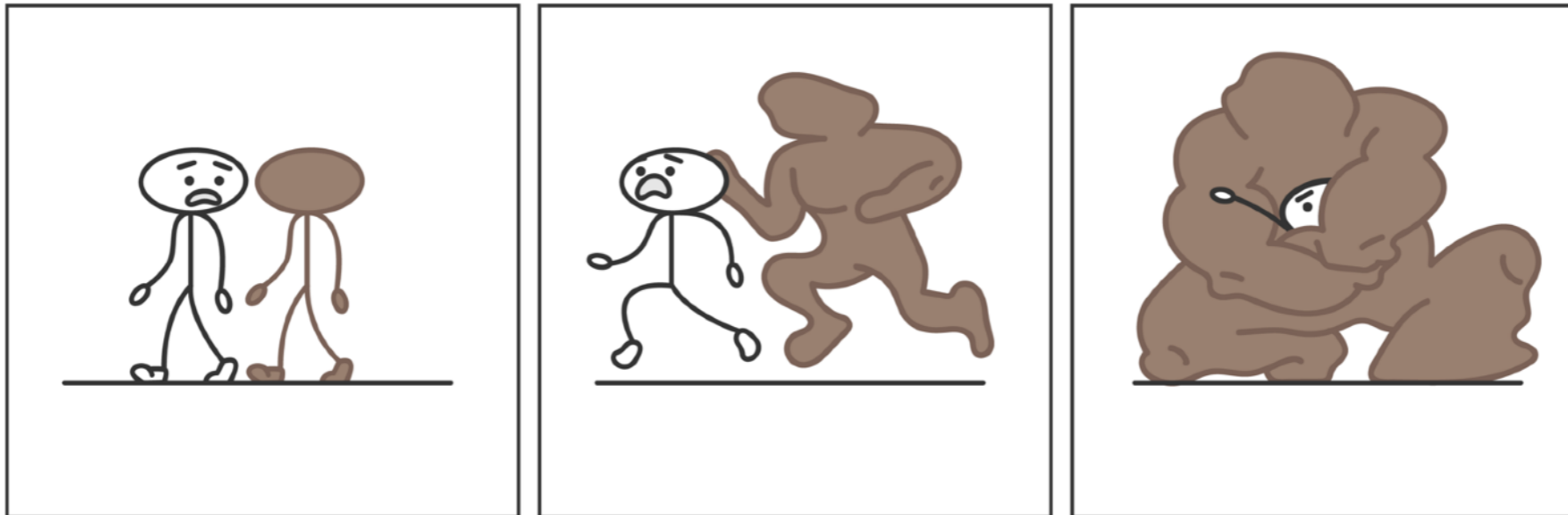
Holistinis požiūris

Laimė ir gyvenimo tikslai



Dramos trikampis

Darbas dramos trikampyje, ar darbas dabartyje?



Mindfulness -

nuo reagavimo iki stebėjimo



google, deutsche bank, facebook...

siūlo savo darbuotojams meditacijos užsiėmimus, o jūs?

INTERNATIONAL
MEDITATION



TEACHERS
ASSOCIATION



International Institute for
Complementary Therapists