

MINDFULNESS ŠVELNAUS JUDESIO, KVĖPAVIMO IR MEDITACIJOS PRAKTIKOS DARBUOTOJŲ EMOCINEI GEROVEI

Šiandienos darbo aplinkoje **darbuotojai vis dažniau susiduria su emocine įtampa, nuolatiniu informacijos srautu, dėmesio išskaidymu bei perdegimo rizika.** Todėl organizacijos vis aktyviau ieško tvarių būdų stiprinti darbuotojų emocinę sveikatą, psichologinį atsparumą ir vidinę pusiausvyrą.

Siūlau organizacijoms mindfulness, kvėpavimo, meditacijos bei dėmesingo judesio praktikas, skirtas darbuotojų emocinei gerovei, dėmesingumui ir streso valdymui stiprinti.



PRAKTIKŲ TIKSLAS – PADĖTI DARBUOTOJAMS:

- mažinti emocinę ir fizinę įtampą;
- gerinti koncentraciją bei dėmesio valdymą;
- stiprinti emocinį atsparumą;
- sąmoningiau reaguoti stresinėse situacijose;
- gerinti tarpusavio komunikaciją;
- kurti harmoningesnę darbo atmosferą.

Mindfulness praktikos **organizacijose padeda** pereiti iš nuolatinio „darymo“ režimo į sąmoningą „buvimo“ būseną, kuri leidžia efektyviau atkurti vidinius resursus, mažinti įtampą ir didinti darbo kokybę. Tyrimai rodo, kad reguliarios mindfulness praktikos gali prisidėti prie mažesnio streso, geresnės emocinės savijautos, didesnio įsitraukimo bei geresnės darbo atmosferos organizacijose.

Susisiekiame,

Natalija Glazunova

Visuomenės sveikatos ir ajurvedos specialistė, Mindfulness ir jogos mokytoja

+370 67715303

info@skonioburtai.lt

