

HEARTFULNESS, PENTRU MEDIUL DE AFACERI

sâmbătă 17 iunie, la Casa Adam Muller Gutenbrunn, ora 12⁰⁰

Prezintă **Stanislas Lajugie**,
absolvent în Drept și Economie,
masterand Institutul de pace și
dezvoltare legislativă din Nisa



Stimată doamnă, stimate domn,

Ne adresăm companiei dumneavoastră din dorința de a vă vorbi despre o metodă simplă dar eficientă, cu ajutorul căreia se poate crea un mediu benefic la locul de muncă, pentru potențarea capacităților și resurselor individuale ale angajaților.

În ultimii ani s-au efectuat numeroase studii, bazate pe experiențele din viața de zi cu zi, care arată că relaxarea meditativă reduce stresul, îmbunătățește starea emoțională și aduce echilibru în viața celor care o practică.

Multe companii (de exemplu, aproximativ un sfert din corporațiile aflate SUA), instituții de stat, școli și universități, oferă în prezent un program pentru reducerea stresului cu ajutorul meditației ca element principal, deoarece s-a constatat că stresul, depresia și anxietatea reprezintă cauzele a aproximativ 40% din bolile legate de locul de muncă.

Heartfulness este o metoda simplă și practică de a învăța să te relaxezi și să descoperi resursele nelimitate ale inimii. Prin câteva încercări, vei putea accesa calmul interior, rezultând ulterior într-o concentrare și eficiență mai bună în activitățile desfășurate, un echilibru emoțional profund, o stare de bine autentică și o atmosferă relaxată în jurul tău.

Acesta poate fi un moment foarte bun de a propune angajaților o metodă pentru a realiza acest echilibru interior, bazată pe relaxare și meditație.

La locul de muncă efectele pot fi următoarele:

- individul va fi mai focusat și angajat în munca pe care o desfășoară;
- echipele vor fi mai bine sudate, membrii mai bine integrați și mai eficienți;
- un mediu de lucru mai relaxat, mai sănătos, mai productiv.

Este demonstrat deja faptul că persoanele cu un coeficient mare al inteligenței emoționale (EQ), au rezultate foarte bune pe plan profesional, chiar dacă nu au un IQ peste valoarea medie. Din fericire inteligența emoțională se poate dezvolta prin diferite tehnici, una dintre ele fiind cea despre care dorim să vă vorbim.

Am dezvoltat programe pentru mediul de afaceri, școli, universități și ne bucurăm să oferim serviciile noastre companiei dumneavoastră. Putem ulterior adapta programele pentru a se integra cât mai ușor în programul intern și pentru a răspunde nevoilor angajaților.

Dorim să vă împărtășim această metodă simplă de relaxare, considerând că binele tuturor depinde de împlinirea fiecăruia dintre noi.

Vă rugăm să vă confirmați participarea până în data de 14 iunie,
la adresa: contact@heartfulness.ro sau nr de tel: **0723.738.010**

Cu deosebită considerație,
Echipa Heartfulness România
www.heartfulness.ro