

《經營管理 系列課程》**Mindfulness 正念-企業主管在職場的應用與實踐**

- ◆情緒管理、舒緩壓力，專注工作、提升效能。
- ◆提升決策品質、領導力、人際力與團隊合作能力，是菁英團隊最重要的能力。
- ◆8週實體技巧訓練，更能夠有益於職場全體員工的應用與實踐。
- ◆正念學習是中、高階主管幹部、經理人、企業主及專案領導人之必上課程！

敬愛的企業主管與先進：

世界一流企業紛紛引進培養需要人才與與打造企業文化

Google、臉書、高盛、蘋果紛紛引進正念課！「壓力」是否把你的人生搞得一團亂？你的生活，是否充滿了「壓力源」！？來自工作上，面對爾虞我詐的職場，時時刻刻提心吊膽害怕出差錯，不只要做好本份工作，更要顧到上司、同事、下屬各種複雜人際關係。

來自家庭上，與伴侶就算彼此溝通的來，但總是會面對各種價值觀矛盾的事情，導致雙方爭吵、難過、委曲求全，還有；來自經濟上，房貸、車貸、家庭開銷，為什麼這麼努力賺錢，每天追著錢跑，每到月底還是垂頭喪氣覺得不夠用？

每個人都必須面對不同的「壓力源」，若你不懂如何釋放壓力，將會導致你…根據醫學統計，長期處於壓力狀態下，我們將會有來自身體、心理、人際關係種種困擾！身體層面，可能造成：頭痛、偏頭痛或緊張性頭痛，甚至像氣喘、關節炎、糖尿病、高血壓、腸胃不適、胸悶、胸痛。心理層面，焦慮不安、緊張、害怕，甚至出現情緒低落，也就是所謂憂鬱的症狀。而睡不好、失眠、沒有精神、疲憊、倦怠也都是長期處於壓力下的結果。人際層面，長期處在壓力下容易變得情緒不穩定、易生氣、多疑敏感，很容易就跟人起衝突，跟其他人的互動也比較不好，因為壓力連帶影響到工作、生活、家庭！那該怎麼辦？

正念減壓(Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR)是一種以正念靜坐(Mindfulness Meditation)為基礎，並結合瑜伽所發展而成的減壓放鬆療法，由美國麻州大學醫學院的卡巴金博士(Dr. Jon Kabat-Zinn)於1979年所創導。正念靜坐，就是對你自身現有的一切內在經驗，採取非評價的、非判斷是非的方式，完全地覺知當下的一切，藉以減輕身心壓力與情緒反應，並獲得心理深層的平靜。正念減壓療法計畫通常為期八週，內容包括身體掃描、正念靜坐與正念瑜伽技巧練習，參與者一週聚集一次，進行課程學習。

辯證行為療法(Dialectical Behavior Therapy; DBT)，是一套融合認知行為、行為科學、辯證哲學及了了分明(Mindfulness)等概念及技巧的療法模式。了了分明與覺察品質和一個人將當下帶到日常生活的品質有關，它是透過「明眼」覺察來實踐清醒生活的方式。

了了分明訓練與練習是一套技巧，也是一種內在過程，包括對現實狀況：

- ①穩住自己心的狀態「智慧心(wise mind)」技巧。
- ②了了分明「是什麼(what)」的「觀察(覺察、覺知)」、「描述」及「參與」技巧。
- ③了了分明「如何做(how)」時採取「不評斷；中性地做」、「當下只做一件事；專一地做」、「用很靈巧方式、方法；有效地做」的技巧。

【課程效益】

本課程引用【正念減壓(MBSR)】八週訓練計畫與【辯證行為療法(DBT)了了分明(Mindfulness)技巧】十一週課程，擷取兩者的關鍵核心技巧，將 MBSR+DBT Mindfulness 依然規劃八週訓練課程，確信更能夠有益主管幹部於職場的應用與實踐。完整的八週實體技巧訓練之後，將會發現抗壓力變強大、焦慮擔心減少，專注力大幅提升，睡眠品質變佳，五感的覺察力大幅提升，情緒管理變好，而團隊運作與合作更加順遂，提昇解決問題或課題時，獲得更佳的決定與決策品質，且有顯著地提高營運績效向上。

【課程大綱】**一、實體課程**

週次	主題	內容
預備課程	●相見歡及個別面談	●正念減壓(MBSR)與辯證行為療法(DBT)簡介
第一週	主題：簡單覺察 Simple Awareness	●穩住你的心：智慧心
第二週	主題：注意力和大腦	●認知外在感官的世界 ●掌握自己的心
第三週	主題：處理思想/想法	●如何掌握你的心，做自己的主人
第四週	主題：壓力回應與反應	●深呼吸，退後一步，給自己一個回應的機會。
第五週	主題：處理困難情緒或身體疼痛	●DBT 情緒調節技巧
第六週	主題：正念與溝通	●探索與覺察 ●DBT 人際效能技巧
第七週	主題：正念與慈悲	●正念的核心/仁慈關愛 ●DBT 了了分明技能
第八週	結論	●反思 ●發展自己的實踐

備註：一、企業/職場開班每班以 16 名學員為限制。

二、中小企業/職場 主管幹部歡迎組 team(4~6 人)報名合併開班。

三、正式上課 8 週，每週上課 3 小時。

四、課後學習指導 line、GoogleMeet 學員指導與諮詢免收費。

◎專案洽詢：電話(03)4937576 曾雲鵬 先生

E-mail: andy5428@ms13.hinet.net