

MINDFULNESS

мифы и реальность

Замалиева Снежана
Центр MindFulness
mnfs.ru



Джон Кабат-Зинн / Jon Kabat-Zinn

Основатель программы **MBSR** / программа снижения стресса на основе осознанности (**Mindfulness Based Stress Reduction**). Докторская степень в области молекулярной биологии, профессор медицины. Основатель и директор Клиники работы со стрессом Медицинского центра Университета Массачусетса.

MINDFULNESS

Institute for Meditation and Psychotherapy

Осведомленность о настоящем моменте
с его принятием

Сферы применения

- Медицина и здравоохранение
- Экстремальные профессии
- Политика
- Образовательные учреждения
- Спорт
- Бизнес

Научные статьи о интервенциях на основе осознанности American Mindfulness Research Association (AMRA)

(AMRA database)

ISI Web of Science database



Компании, в которых
применяют Mindfulness



Global Education Futures

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ И УМЕТЬ В НОВОМ СЛОЖНОМ МИРЕ?

Навыки человека будущего:

- Концентрация и управление вниманием
- Эмоциональная грамотность
- Управление стрессом



47% ВРЕМЕНИ – ВНЕ ТЕКУЩЕГО ДЕЛА

70% лидеров подтверждают невозможность хорошей концентрации внимания во время совещаний.

google (SIY)

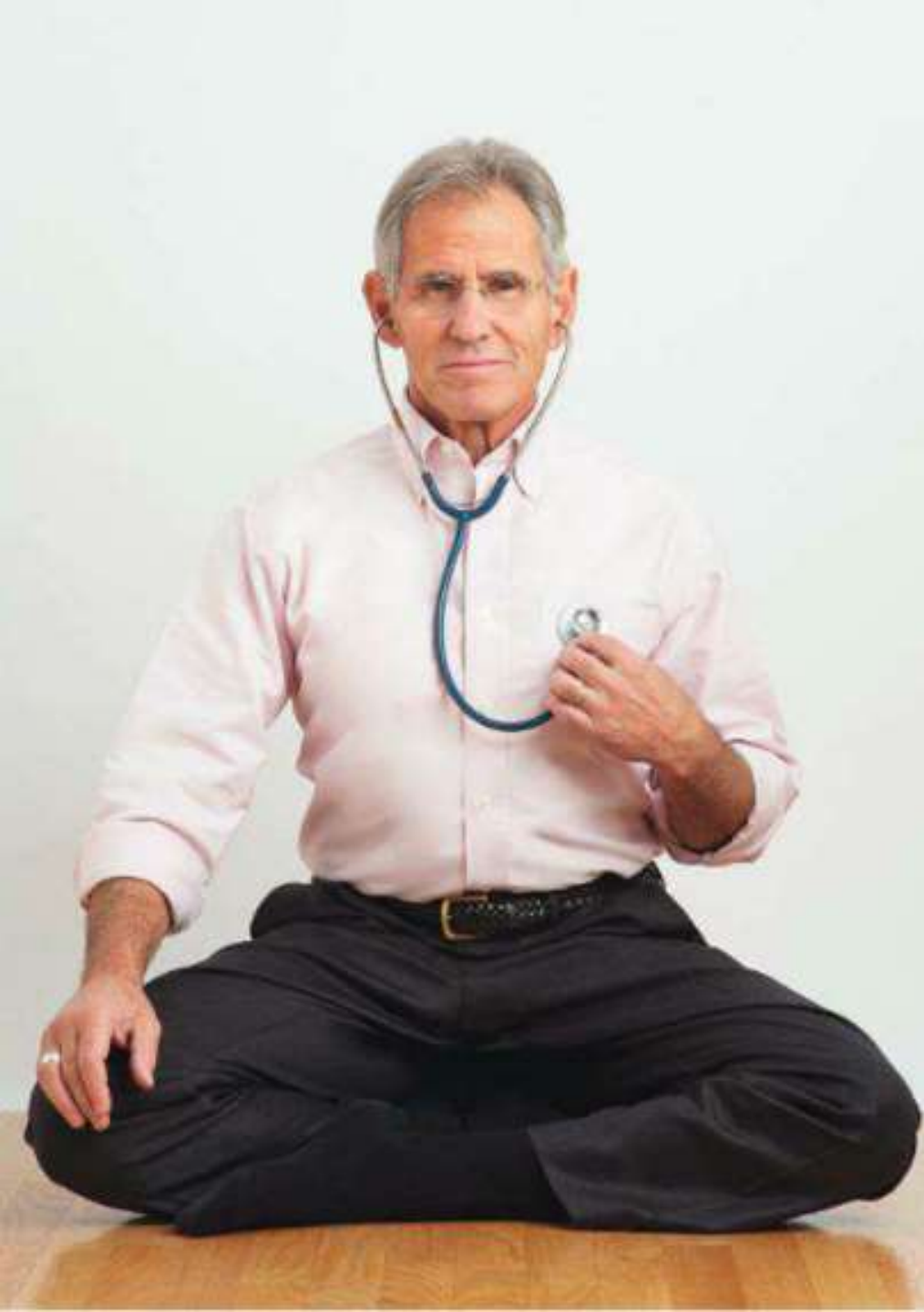
Результаты Исследования

1. 450+ КОМПАНИЙ
2. СРЕДНИЙ РЕЗУЛЬТАТ:
КОНЦЕНТРАЦИЯ ВНИМАНИЯ И ФОКУС 37%
3. УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ РАБОТОЙ 23%
4. ЭФФЕКТИВНОСТЬ И ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТЬ 18%
5. СНИЖЕНИЕ СТРЕССА 37%



РАБОТА В СТИЛЕ MINDFULNESS

MNFS.RU



«Стремление заниматься практикой осознанности меняет стиль вашей жизни, делая его более здоровым. Это не так-то просто, но это решение может полностью изменить вашу жизнь к лучшему!»

Джон Кабат-Зинн

СПАСИБО ЗА ВАШЕ ВНИМАНИЕ!