

**Szanowni Państwo,**

**Polska Fundacja Przedsiębiorczości** – jako instytucja wspierająca przedsiębiorczość ma przyjemność zaprosić Państwa na szkolenie on-line z cyklu „Mindfulness w biznesie”:

## **„Trening uważności**

Celem warsztatów jest zaprezentowanie podstawowych technik mindfulnessu, technik oddechowych jak i elementów wspomagających relaksację. Organizm człowieka funkcjonuje prawidłowo i ma wysoką kreatywność, gdy jest w balansie pomiędzy aktywnością i odpoczynkiem. Korzystanie z uważności jest zatem w obecnych czasach kluczową umiejętnością

Szkolenie poprowadzi pani dr Katarzyna Niedzielska-Czyż - doktor nauk prawnych, absolwent studiów MBA w Szczecinie, absolwent studiów podyplomowych Akademia Trenera, akredytowany coach z certyfikatem ICF, uczestnik wielu szkoleń i warsztatów z szeroko pojętych kompetencji miękkich. Wykładowca przedmiotów prawniczych i pasjonat kompetencji miękkich, w szczególności coachingu i inteligencji finansowej. Prywatnie pasjonatka jogi i mindfulness, studentka psychologii, psychoterapeuta w trakcie certyfikacji. Autorka książki „... o trudnej sztuce odpuszczania”.

Na podstawie elektronicznej listy obecności na szkoleniu, uczestnicy będą mogli wygenerować zaświadczenie o uczestnictwie w warsztatach.

Szkolenie odbędzie się **3 listopada 2020 r. (wtorek)** w godzinach od **12.30** do **14.00**.

Warsztaty odbędą się przy użyciu platformy Zoom. Platforma Zoom jest niezależnym od organizatora narzędziem wykorzystywanym do przeprowadzania szkoleń przez PFP, stąd w kwestiach problemów technicznych m.in. z zakładaniem konta, prosimy o kontakt bezpośrednio z jego dostawcą.

Wymagania sprzętowe dla uczestników warsztatów to słuchawki z mikrofonem, kamera internetowa; zainstalowana platforma zoom.us oraz konto na platformie. Szkolenie ma charakter warsztatów – prosimy o aktywne uczestnictwo z włączeniem kamery. Link do pokoju zostanie przesłany do zaakceptowanego uczestnika w osobnej wiadomości e-mail na kilka dni przed szkoleniem.

**Udział w szkoleniu jest bezpłatny.**

W celu zapisania się na szkolenie, zapraszamy do rejestracji na stronie internetowej Polskiej Fundacji Przedsiębiorczości ([www.pfp.com.pl](http://www.pfp.com.pl)). Rejestracja na szkolenie jest możliwa tylko za pośrednictwem formularza. Liczba uczestników jest ograniczona, decyduje kolejność zgłoszeń.



[ZAPISZ SIĘ](#)

W razie pytań, prosimy o kontakt z Patrycją Pińkowską, tel.: (91) 312-92-22, e-mail: [p.pinkowska@pfp.com.pl](mailto:p.pinkowska@pfp.com.pl). Zgłoszenie uczestnictwa w szkoleniu jest jednoznaczne z potwierdzeniem przez Uczestnika zapoznania się z [ogólnymi warunkami organizacyjnymi szkoleń PFP](#) i wyrażeniem zgody na ich zastosowanie.

**Serdecznie zapraszamy!**

