



رای مانا  
کوچینگ و راهبری

کارگاه آموزشی مجازی و از راه دور

ذهن بیدار (مقدماتی)



۲ مرداد ۱۴۰۰



ساعت ۱۷ تا ۲۰



آپامه شکوری

کوچ زندگی و  
مدرس ذهن آگاهی



[www.rai-mana.com](http://www.rai-mana.com)

## اهداف و دست‌آوردهای کارگاه از نخور تا نوش جان

زندگی کنید به جای این‌که با نگرانی در مورد گذشته یا نگرانی برای آینده «بودن در لحظه اکنون» را از دست بدهید. ذهن آگاهی به شما نشان می‌دهد که چگونه در این لحظه به روشی هوشیارانه همراه با توجه و تمرکز زندگی کنید. در کارگاه «ذهن بیدار» شما با آشنایی از عملکرد مغز و آموزش تکنیک‌های عملی توجه و تمرکز و ذهن آگاهی می‌توانید مهارت‌های ذهنی خود را تقویت کرده و عملکرد آن را ارتقاء دهید افسار ذهن خود را به دست بگیرید و او را در جهت اهداف خود هدایت کنید.

آیا شما نیز با آشفتگی ذهنی زندگی می‌کنید نگران آینده هستید و برای گذشته خود را سرزنش می‌کنید؟ آیا شما هم از آن دسته افراد هستید که هنگام انجام کارها، تمرکز خود را از دست می‌دهید؟ استرس دارید و نمی‌توانید از لحظه‌ی حال لذت ببرید؟ آیا دوست دارید سرعت خود را کم کنید؟ احساسات چالش‌انگیز خود را بپذیرید و بهتر مدیریت کنید؟ شما از طریق آموزش ذهن آگاهی، متوجه می‌شوید که چگونه می‌توانید در لحظه‌ی کنونی به شکلی لذت‌بخش

	پیش‌نیاز		فعالیت‌ها
---			خودارزیابی، تمرین، کاربرگ
	مخاطبین		زمان
عموم			یک جلسه، معادل ۳ ساعت
مربی			
آپامه شکوری			



رای آموزش‌ها

## سرفصل‌های کارگاه

### بخش اول:

- پرسشنامه ۵ وجهی توجه آگاهی
- نگاهی به علم انعطاف‌پذیری عصبی و تغییر ساختار فیزیکی مغز با تمرینات توجه آگاهی

### بخش دوم:

- ۳ مولفه تغییر

### بخش سوم:

- تکنیک‌های توجه آگاهی