

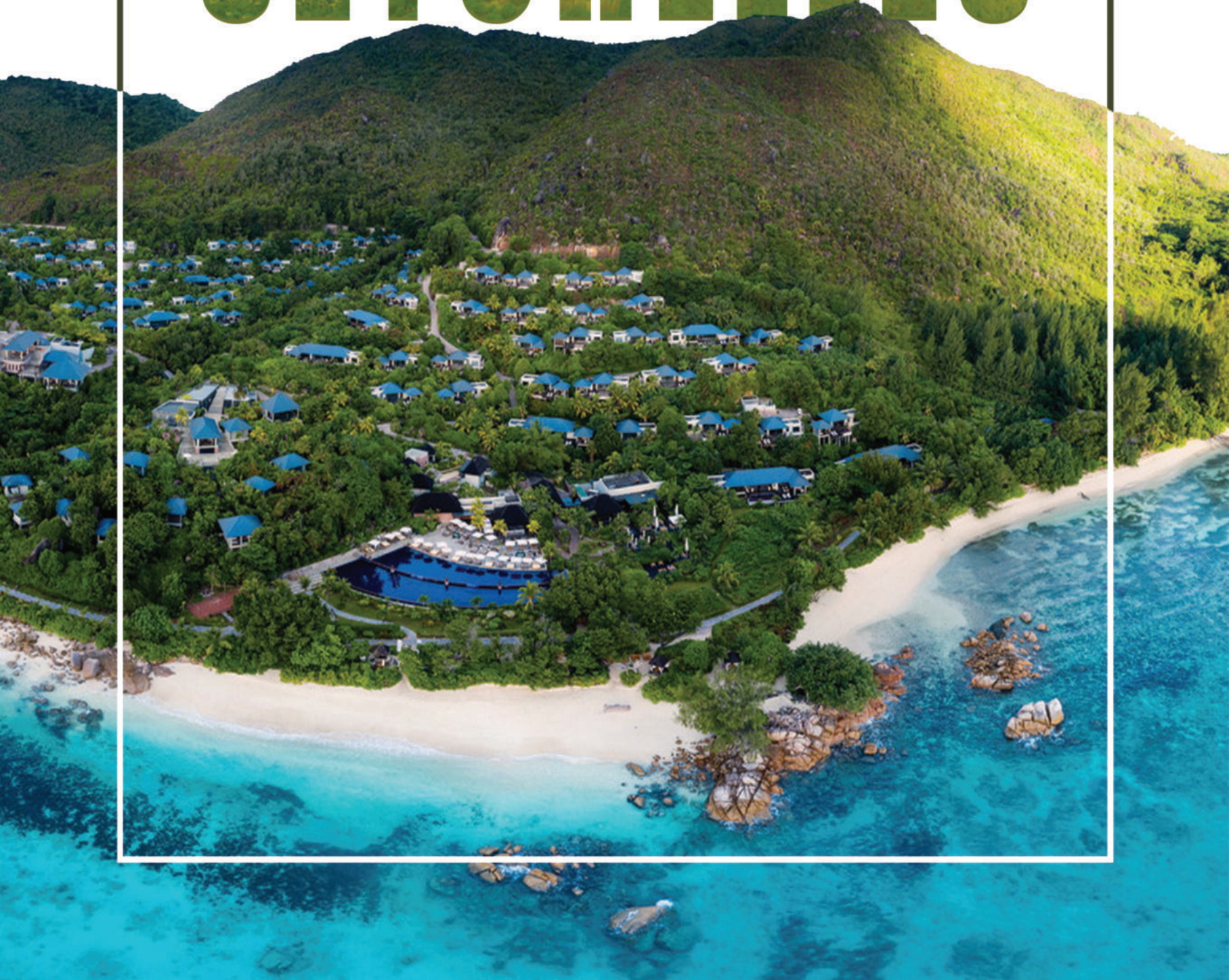


Hamayesh  
Farazan

تور آموزشی ذهن آگاهی، مدیتیشن و آرامش ذهن

۲۱-۱۶ آبان ماه ۱۴۰۰ / جزیره زیبای سیشلز

# SEYCHELLES





## چرا سمینار ذهن آگاهی و مدیتیشن جزیره سیشلز؟

سرعت بالای تحولات جهانی و تغییر در چهارچوب های فکری و کاری مدیران عامل از یک طرف و افزایش ناپایداری ها، ابهامات و همه گیری ویروس کرونا از طرف دیگر فشار، استرس و اضطراب فراوانی را بر تصمیم گیران و مدیران عامل سازمان ها در کنار کارکنان و نیروهای انسانی آنها وارد کرده است.

مجله فوربس آمریکا در سال ۲۰۲۱ برآورد می کند همه گیری کرونا ۷۸٪ سلامت ذهنی و جسمی مدیران را مختل کرده و تا ۸۰٪ بر بهره وری و اثربخشی آنها تاثیر منفی گذاشته است. بی خوابی، افسردگی، کاهش رضایت مندی از زندگی و کار، مشکلات فراوان خانوادگی و بی ثباتی در سلامت ذهنی از عواقب ناشی از این فشارها، استرس ها و ابهامات پیش روی مدیران است.

تنها در آمریکا ۸۳٪ از کارکنان از استرس های کاری رنج برده و برآورد می شود افسردگی و غیبت آنها در محیط کار منجر به ۵۱ میلیارد دلار زیان مالی برای سازمان ها و مرگ ۱۲۰ هزار نفر شده است.

در این سمینار و سفر ۶ روزه به جزایر زیبای سیشلز، ۳ استاد برجسته و شناخته شده جهان، ابزارها، راهکارها و روش های مدیریت استرس، اضطراب، آرامش و ذهن آگاهی را به مدیران آموزش داده و زندگی با هدف، چشم انداز متعالی و نگرش مثبت را در نهایت به آنها هدیه خواهند کرد.

هدف از برگزاری این سمینار برای سومین بار پیاپی ایجاد امید، اراده مثبت، نگرش سازنده و کاهش استرس و افسردگی مدیران و در نهایت افزایش بهره وری و بهبود ارتباطات کاری و خانوادگی مدیران است.



## موضوعات سخنرانی و عناوین آموزشی:

- ۱۲ ابزار و مدل مدیریت استرس و اضطراب و ایجاد آرامش ذهن و سلامت جسمی و روحی
- نقش تغذیه و تاثیر مواد غذایی در عملکرد و تفکرات مدیران، راهکارهای بهره مندی از رژیم غذایی سالم با هدف افزایش اعتماد به نفس و بهره وری
- چهارچوب ایجاد ارتباط سازنده و مدیریت ارتباط بین ذهن، قلب (عواطف) و روح و افزایش انسجام بین آنها
- خلق آینده روشن و مثبت با بخشیدن و فراموش کردن گذشته و مدیریت آلام و رنج های گذشته در زندگی
- راهکارهای تجربه کردن ذهن آگاهی و زندگی در زمان حال حاضر و رهایی از کوله بارهای گذشته
- تمرین های شکرگزاری و ایجاد نگرش مثبت و روش های بخشیدن دیگران و تمدد اعصاب



# SPEAKERS



Nigel Risner

Jackie Woodside

Reg Lenney

## رج لنی

- یکی از ۱۰ مربی برتر آرامش ذهنی و شکوفایی شخصی در آمریکا به مدت ۳۰ سال
- مربی و مشاور توسعه شخصی بیش از ۳۰۰ قهرمان ورزشی و هنرپیشه های مطرح سینما
- سخنرانی در بیش از ۵۰۰ اجلاس جهانی در ۳۵ کشور مختلف دنیا
- طراح و تولیدکننده ۴۰ برنامه آنلاین و تلویزیونی در حوزه سلامت روح و جسم

## ژاکلین وودساید

- قرار گرفتن در صدر بهترین نویسندگان کتاب های پرفروش روانشناسی در وب سایت معروف آمازون (چهار مرتبه)
- روانشناس بالینی در آمریکا بیش از ۳۰ سال
- یکی از برترین سخنرانان انگیزشی جهان از دیدگاه مجله معروف "Inc."
- کتاب "به آرامش برسید" وودساید یکی از ده کتاب پیشنهادی سال مجله "Inc."

## نایجل ریزنر

- نویسنده کتاب مطرح قانون تاثیرگذاری "Impact Code"
- سخنران بیش از ۱۰۰۰ اجلاس و سمینار آموزشی در حوزه روانشناسی و ارتباطات مثبت
- ریاست اسبق انجمن سخنرانان حرفه ای در انگلستان
- بهترین سخنران انتخابی آکادمی مدیران عامل

Learn to Be Relax, Patient & Happy!  
Take Life Easy!



Time to  
RELAX



Hamayesh  
Farazan

برگزار کننده همایش ها، سمینارها  
و نمایشگاه های بین المللی  
۸۸۶۰۱۶۲۶-۷، ۸۸۰۵۹۴۳۰-۱  
[www.hamayeshfarazan.org](http://www.hamayeshfarazan.org)