

mindfulness

BUSINESS & LIFE

BE MINDFUL

- Samoświadome cierpienie w wyniku wstydu..... 6
Dr Stan Steindl
- Bezradność komunikacyjna a praktyki kontemplacyjne. Jak praktyki kontemplacyjne wspierają komunikację i relacje?..... 11
Henryk Szmidt

UWAŻNOŚĆ W ORGANIZACJI

- Po co nam inteligencja kulturowa (CQ) i jaką rolę odgrywa uważność w jej rozwijaniu?..... 19
Magdalena Mazurkiewicz
- Uważność lub jej brak w relacjach i komunikacji pomiędzy przełożonym i podwładnymi..... 24
Wiesława Serkowska

HR MINDFULNESS TRENDY

- (Nie)uwważna rekrutacja..... 30
Małgorzata Ufnal
- Uważność w mediacjach i negocjacjach..... 35
Katarzyna Przyłuska-Ciszewska

NARZĘDZIA MINDFULNESS W PRAKTYCE

- Budowanie relacji oraz komunikacja w terapii ACT dzieci i młodzieży..... 39
Magdalena Lange-Rachwał
- Trauma-Informed Mindfulness*, czyli praktyka uważności zorientowana na potrzeby osób strauumatyzowanych..... 44
Michał Moniewski
- Uważność w pracy z osobami uzależnionymi, wyizolowanymi..... 51
Marta Szydłowska-Pierzak

ZDROWIE I KARIERA

- Komunikacja i relacje jako wyznacznik współczucia. Czy wewnętrzny tyran może także współczuć?..... 61
Sebastian Korfel