

# MINDFULNESS - RELEASE THE STRESS AND BE PRESENT IN YOUR LIFE

Be aware of you, love yourself  
and live life to its fullest!

Dezvoltare personală

we build  
business  
professionals

**BBI**

BUCHAREST  
BUSINESS  
INSTITUTE

bbi.ro



## CE ESTE MINDFULNESS?

Mindfulness este o practică prin care mintea este educată să rămână în momentul prezent, ajutându-ne să devenim conștienți de tot ceea ce se întâmplă atât în interiorul cât și în exteriorul nostru.

Vei obține un echilibru între viața personală și cea profesională, trăind din ce în ce mai conștient și autentic.

## CUI ÎI ESTE RECOMANDAT CURSUL?

- ☑ Pentru persoanele interesate să devină conștiente de sine, să își îmbunătățească calitatea vieții, să se bucure de prezent și să îl valorifice la maximum
- ☑ Pentru cei care doresc să își crească performanța la locul de muncă

## CE OBȚII DACĂ ALEGI ACEST CURS?

- ☑ Diminuezi stresul și câștigi claritate mentală, eficiență și rapiditate în luarea deciziilor
- ☑ Îți educi mintea să rămână în momentul prezent, devenind conștient de ceea ce se întâmplă în interiorul și în exteriorul tău
- ☑ Înveți să îți accepți gândurile, emoțiile, senzațiile și tot ce se petrece în jurul tău
- ☑ leși de pe pilotul automat și îți stabilești propriul ritm

# STRUCTURA CURSULUI

## Introducere în Mindfulness

Viața noastră este una extrem de agitată; suntem în continuu presați de timp, de gânduri și griji.

## Secretul fericirii

Știi cu adevărat ce te face fericit? De multe ori ne creăm repere false de fericire, care nu sunt ale noastre, ci ale prietenilor și apropiaților noștri.

## Cum folosești Mindfulness pentru a diminua furia

Frustrare și stres, iată două cuvinte care ne definesc existența. Învățăm împreună să ne relaxăm, să conștientizăm că există situații pe care nu le putem controla.

## Cum integrezi principiile Mindfulness în viața ta

Trăim într-un ritm extrem de alert. Avem senzația că nu ne mai ajunge timpul pentru nimic.

## Trăiește în prezent

"Yesterday is history. Tomorrow is a mystery. Today is a gift. That's why it is called present."

## De la postura de victimă la cea de om liber și încrezător

Lamentarea și victimizarea sunt boli naționale. Parcurgem împreună drumul de la pesimism la optimism și restabilim echilibrul emoțional.

## Expert trainer

### Andreea Raicu

- ☑ Antreprenor, life coach, speaker motivațional, autor și om de televiziune cu o experiență de peste 20 de ani
- ☑ Holistic Counselor, susține sesiuni de coaching și programe de mentoring pentru femei
- ☑ A ținut numeroase discursuri TEDx, predă cursuri de Mindfulness și ține conferințe despre viața trăită în echilibru
- ☑ Este autoarea cărților „Mănâncă și arată bine” și „Descoperă-te” și promovează un stil de viață sănătos



# BUCHAREST BUSINESS INSTITUTE

Centrul de excelență care oferă traininguri de business și cursuri de dezvoltare personală.

## Creăm lideri și experți în business de talie internațională

Îți oferim experiența de învățare premium de care ai nevoie pentru a-ți dezvolta abilitățile profesionale și personale la cel mai înalt nivel.

**BUCHAREST BUSINESS INSTITUTE** a fost creat de profesioniști cu vastă experiență în afaceri pentru a-ți oferi educația de care ai nevoie să îți dezvolti business-ul la nivel internațional.

La **BUCHAREST BUSINESS INSTITUTE** vei descoperi o experiență de învățare unică, experți de top, conținut de înaltă calitate și networking, de care ai nevoie pentru a-ți crește afacerea.

Știm că liderii din mediul de business sunt adevărații influencers prin acțiunile importante pe care le desfășoară în fiecare zi. Scopul nostru este să îi ajutăm să ia decizii strategice oferindu-le cele mai bune programe de training.

## Descoperă o experiență unică de învățare

Leadership

Branding

Management

Public Speaking

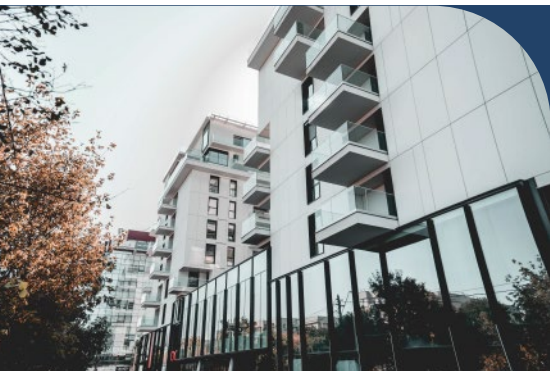
Vânzări

Comunicare

Marketing

Resurse Umane

Antreprenariat



### Adresa

#### ONE HERĂSTRĂU PLAZA

intrare prin curtea interioară  
str. Zăgazului nr. 21 - 25, sector 1,  
014261, București  
Tel: +40 735 171.601  
E-mail: office@bbi.ro

bbi.ro