

冥想与管理创新思维提升训练营

课程目标：

随着心灵时代与高维意识时代的到来，我们生活在发生巨大的变化，创新速度会更快，对于企业管理者来说，要求成长的方向会更多、更快，本课程主要为了帮助管理者和企业核心骨干突破思维局限，提升创新能力而设计。

授课方式：练习与讲授结合

课程时间：标准版 2 天

培训对象：企业管理层

课程效果：

通用磨坊公司七周课程结束后，83%的参与者表示他们正“每天花一点时间来优化自己的生产力”，这一比例在课前是 23%。82%的参与者表示他们现在正淘汰生产力有限的任务，这一比例在课前是 32%。在参加课程的高管中，80%表示决策能力有了积极的转变，而 89%的人表示他们成为了更好的倾听者。

课程大纲：

一、生命时代集体高维意识能量提升

- 1、生命时代企业管理的方向
- 2、高维意识对于管理的提升

二、关节与腺体激活练习与个体能量提升

- 1、人体能量场影响工作场域
- 2、关节与腺体激活练习与能量提升

3、深度放松技巧练习与能量提升

三、专业冥想练习与思维提升

- 1、冥想前的准备
- 2、科学冥想体式练习
- 3、专注力冥想练习
- 4、创新力冥想练习
- 5、减压冥想练习
- 6、唱诵冥想与动中禅

四、哲学经典中的管理智慧

- 1、管理智慧之 12 条箴言
- 2、内在对话与觉知日记
- 3、乔布斯的禅修哲学与生命感悟
- 4、圣人 CEO 经营哲学

备注：对教室的要求，无需要课桌，少量的椅子，每人配备瑜伽垫、冥想坐垫（毯子更加）