



## 管理赋能 M-PLUS：正念领导力 课表

	第一天	第二天
<b>主题</b>	正念领导的自我觉察 与压力释放	以正念领导带动愿景与变革
<b>第一堂课</b>	调整视角 自我觉察/在当下暂停	国际版权-情境模拟沙盘演练 勇攀高峰《领导与执行》
<b>第二堂课</b>	发现意义 幸福感/核心优势/人生使命	
<b>第三堂课</b>		管理能量 能量平衡/持续实践
午餐与午休		
<b>第四堂课</b>	正念职场 建立关系 建立信任/互相连接/支持他人	共绘蓝图-纳斯卡巨画 团队愿景句话集体创作
<b>第五堂课</b>		
<b>第六堂课</b>	积极参与 活在当下/主人翁精神/承担风 险 采取行动	培训闭幕
	晚餐	
<b>第七堂课</b>	正念练习曲-自我扫描与减压	