



Työelämän vaatimukset ovat koko ajan kasvamassa. Työyhteisössä tarvitaan enemmän joustavuutta, luovuutta, selkeyttä ja epävarmuuden sietokykyä. Meditaation avulla ihmisellä on mahdollisuus tulla enemmän tietoiseksi omasta ajattelusta ja tunteista sekä paremmin hyödyntää sisäisiä voimavaroja.

*Meditaatio voimavarana* –työpajassa, joka on suunniteltu työyhteisöille, tutustumme käytännöllisesti meditaation kiehtovaan maailmaan sisäisten voimavarojen ja luovuuden näkökulmista. Meditaatio on kykyä päästää irti ja tulla tietoiseksi siitä, mikä on. Meditaatiolla on tietoisuutta selkeyttävä ja tasapainottava vaikutus. Meditatiivinen ihminen on selkeä, joustava, luova ja jaksava.

Työpaja tarjoaa käytännöllisen ja kokemuksellisen matkan meditaation maailmaan. Päivän aikana teemme ohjattuja meditaatioharjoituksia. Työpajan jälkeen osallistujilla on ymmärrys meditaatiosta ja sen vaikutuksista tietoisuuteen, meditaation perustekniikoista sisäisten voimavarojen ja luovuuden edistämiseksi sekä omakohtaisia kokemuksia meditaatioharjoituksista.

Työpajan vetää *Jaakko Muhonen*, jolla on vuosien kokemus tietotekniikka-asiantuntijana ja luovuuden sekä henkisen kasvun kouluttajana.

Esimerkki työpajan sisällöstä ja aikataulusta:

<i>Ohjelma</i>	<i>Kello</i>	<i>Sisältö</i>
Tervetuloa	8.45 – 9.00	Päivän ohjelma ja tavoitteet
Johdatus meditaation maailmaan	9.00 – 10.00	Alustus ja rentoutusharjoitus
Meditaatio ja sisäiset voimavarat	10.00 – 11.30	Alustus ja harjoituksia
Ruokatauko	11.30 – 12.30	Lounastauko
Meditaatio ja luovuus	12.30 - 14.00	Alustus ja harjoituksia