



Search Inside Yourself  
Leadership Institute

## 裸心谷正念会“心”套餐

### 2月27日 星期三

15:00	前台办理入住	裸心谷前台
16:00 - 17:30	欢迎接待会	裸心味
18:00	自由活动	

### 2月28日 星期四

7:00 - 9:00	自助早餐	田舍餐厅
9:00 - 10:30	SIYLI培训 - 注意力训练 - 如何提升情商? - 了解什么是正念?	曼德拉会议室
10:30 - 10:45	茶歇	曼德拉湖
10:45 - 12:30	SIYLI培训 - 开放式觉知：观察思想、身体与环境 - 自我觉察：了解自身内在状态	曼德拉会议室
12:30 - 13:30	午餐	田舍餐厅
13:30 - 14:30	SIYLI培训 - 自我管理：巧妙地控制你的冲动和反应 - 练习：如何正念倾听	曼德拉会议室
15:00 - 15:15	茶歇	曼德拉湖
15:15 - 17:00	SIYLI培训 - 练习：如何重新定义及应对当下的挑战 - 练习：如何实现自我慈悲	曼德拉会议室
17:00	自由活动	

### 3月01日 星期五

7:00 - 9:00	自助早餐	田舍餐厅
9:00 - 10:30	SIYLI培训 - 自我激励：价值观与工作的统一 - 价值观的契合：了解你的价值观	曼德拉会议室
10:30 - 10:45	茶歇	曼德拉湖
10:45 - 12:30	SIYLI培训 - 展望练习：设想你的目标 - 挫折抵抗及恢复 - 同理心：了解别人的感受与经历	曼德拉会议室
12:30 - 13:30	午餐	田舍餐厅
13:30 - 14:30	SIYLI培训 - 练习正念散步 - 进行同理聆听 - 进行高难度谈话	曼德拉会议室
15:00 - 15:15	茶歇	曼德拉湖
15:15 - 17:00	SIYLI培训 - 领导力训练：以慈悲心来领导及如何拥有慈悲心 - 领导技能：领导的承诺 - 实际应用的头脑风暴	曼德拉会议室
17:00	自由活动	

