



# Stress Management Pre-Conference Workshops "Powerful Stress Management Tools"

*Workshops will help attendees to :*

- \* Enhance communication.
- \* Enhance Productivity.
- \* Add WLB - "Work Life Balance".
- \* Be more focused & Organized.

**9 December 2014**  
Regency Intercontinental  
Kingdom of Bahrain

Expert & Keynote Presenter  
**Shuddhaananda Ji**

*Statistics show that 82% of the employees are facing serious work stress which affects their performance and productivity.*



**MINDFULNESS**

Meditation | Stress Reduction | Mind Power

التأمل | تقليل الجهد | قوة العقل

ORGANISER

**ORIGIN**<sup>®</sup>  
GROUP

STRATEGIC PARTNER



رابطة أطباء الصحة المهنية البحرينية  
Bahrain Occupational Health Association

# About Keynote Presenter



*"When you are connected with the spirit within, anger and hatred will flee as the darkness flees with the rising of the sun!"*

- Shuddhaananda

## Expert & Keynote Presenter Shuddhaananda Ji

### Key Presenter:

**Shuddhaananda** has inspired hundreds of thousands of people globally through his workshops, which are popular with youth, the corporate sector and those who are interested in deepening their spiritual life, whatever their tradition and belief.

He was the keynote speaker at the Global Youth Conference, Washington D.C. in 2000. He presented at the International Conference on Spiritual Paradigm for Surmounting Global Management Crisis in Varanasi in 2012 and 2013.

He has authored several books, including *"Making Your Mind Your Best Friend"*, *"Cleaning the Mirror of Mind"*, *"Clutter Free Home"*, *"Clutter Free Mind"* and so forth. To be in his presence is to be in true joy of the spirit and productivity.

### نبذة مختصرة عن المتحدث:

"شوداناندا" إستطاع أن يلهم مئات الآلاف من الناس من خلال ورش العمل التي يقدمها عالمياً، لاسيما تلك المتعلقة بالشباب العاملين في قطاع الشركات الخاصة والقطاع الحكومي والمهتمين بالحياة الروحية أياً كانت معتقداتهم أو تقاليدهم.

كان المتحدث الرئيسي في مؤتمر "الشباب العالمي" الذي عقد في واشنطن عام 2000، ولقد كان متحدثاً أيضاً في المؤتمر الدولي حول "النموذج الروحاني لتجاوز أزمة الإدارة العالمية" في مدينة "فارناسي" بالهند (2012، 2013).

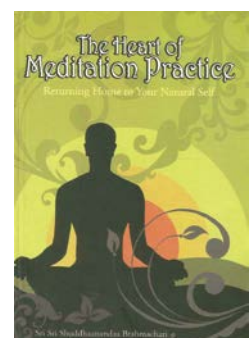
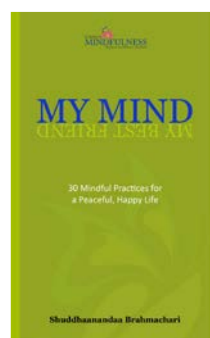
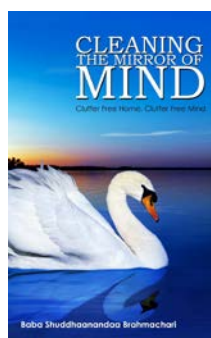
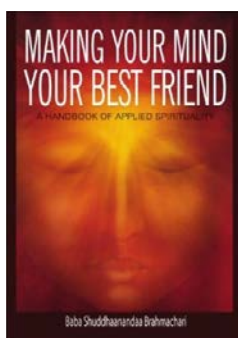
ويعُدُّ "شوداناندا" واحداً من أهم المؤلفين المختصين حيث قام بتأليف مجموعة من الكتب، أهمها؛ "جعل عقلك أفضل أصدقائك"، "تنظيف مرآة العقل"، "منزل بلا فوضى"، "عقل بلا فوضى".

أن تكون مشاركاً في برنامج عمله يعني أن تكون في سعادة روحانية حقيقية ومنتجة.



## Latest Books of the Presenter

More information  
[courseinmindfulness.com](http://courseinmindfulness.com)



# Harness your innate Mind Power

With the art of Applied Mindfulness  
for Corporates and Individuals



## Workshop 1

# اليقظة للتميز الوظيفي Mindfulness For Corporate Excellence-MCE

  
**MINDFULNESS**  
Meditation | Stress Reduction | Mind Power

  
**الذهن الواعي**  
التأمل | تقليل الجهد | قوة العقل

### **MINDFULNESS IS THE NEW PARADIGM for Corporate Excellence!**

Our Mindfulness for Corporate Excellence (MCE) Program stands primarily on the three key practices of Meditation, Stress Reduction, Mind Power. These three practices help the participants awaken their latent potential and achieve personal and corporate success while keeping in view the importance of making positive contributions to the environment and welfare of humanity. This is mindfulness for compassion in action!

### **AFTER COMPLETING THE WORKSHOP:**

- You will learn to pause, relax, pay full attention to the task at hand and always carry yourself in a high level of self-confidence.
- You will be able to transform failure and stress related issues into opportunities for growth and vitality.
- You will grow in mindfulness and apply it in work and personal life to gain the highest advantage of perfect balance.
- You will be able to do your multi-tasking with more attention and focus, adding value to your work!
- You will be able to assume responsibility of your thoughts and emotions and use them as tools for achieving the coveted goals in every facet of life.

### **تنبيه الذهن هو النموذج الحديث والمبتكر للتميز الوظيفي**

يقف التميز الوظيفي من خلال برنامج "اليقظة" في المقام الأول على ثلاث ممارسات رئيسية عبر **التأمل، الحد من الإجهاد، وتقوية العقل**. هذه الممارسات الثلاث تساعد المشاركين على اكتشاف قدراتهم الكامنة لتحقيق النجاح على الصعيد الشخصي والوظيفي واضعين نصب أعينهم أهمية تقديم مساهمات إيجابية لرفع الإنتاجية في العمل والحياة العامة.

### **بعد إتمام الورشة .. سيتمكن المشاركون من:**

- تعلم مهارة الاسترخاء وإيلاء الاهتمام الكامل لأي مهمة في متناول اليد والتخلي الدائم بالثقة العالية بالنفس.
- القدرة على تحويل الفشل والقضايا المتعلقة بالإجهاد إلى فرص للنجاح والنهوض بالذات.
- تنمية الذهن وتطبيقه في العمل والحياة الشخصية للحصول على أعلى استفادة من التوازن المثالي.
- القدرة على القيام بالمهام الخاصة المتعددة مع مزيد من الاهتمام مع إضافة قيمة للعمل.
- القدرة على استخلاص المسؤولية من الأفكار والعواطف واستخدامهم كأدوات لتحقيق الأهداف.

## Workshop 2

### Office Yoga

### اليوغا المكتبية

Office yoga workshop with suggestions for the stressed corporate employees on how to relieve stress and prevent problems associated with sitting on chair for a long time and working on the computer, including introductory lecture on how to reduce tension and stiffness on hands, wrists, back and other areas of the body. It will emphasize also on the history and philosophy of Yoga and how to prevent hand-arm injuries and eyestrain and how to reduce backache and fatigue. The workshop covers simple Yoga poses and breathing techniques to help alleviate stress, anxiety and fatigue that are accessible to most people, regardless of their physical fitness and can be performed during the work day.

ورشة عمل يوغا مكتبية مع اقتراحات لموظفي الشركة اللذين يعانون من الإجهاد والضغط الوظيفي تتضمن كيفية تخفيف التوتر ومنع المشاكل المرتبطة بالجلوس على الكرسي لفترة طويلة والعمل على الكمبيوتر، تحتوي هذه الورشة أيضا على محاضرة تعريفية حول كيفية الحد من التوتر وتصلب اليدين والرسغين والظهر و مناطق أخرى من الجسم. ستسلط هذه الورشة كذلك الضوء على تاريخ وفلسفة اليوغا وكيفية تقادي وقوع إصابات اليد وإجهاد العين وكيفية الحد من آلام الظهر والتعب. **اليوغا المكتبية** هي ورشة عمل تحتوي وضعيات يوغا بسيطة وتقنيات تنفسية للمساعدة على تخفيف التوتر والقلق والتعب يمكن أن يمارسها معظم الناس، بغض النظر عن لياقتهم البدنية ويمكن القيام بها خلال ساعات العمل.

### Speaker



## MS. FATIMA AL MANSOORI

Yoga Therapy & Ayurvedic Lifestyle Management Coach

Fatima Al Mansoori has studied Yoga and Ayurveda, the sciences for complete healing of body, mind and soul in India & completed her Certificate Courses at the Ayurveda Development Research Foundation. She was trained & taught by internationally acclaimed physicians and teachers who hail from a traditional Ayurveda family of South India. She has also studied Yogic sciences at Mangalore University Human consciousness and Yogic science department.

# Stress Management Pre-Conference Workshops

## Programme

**9** December 2014  
Regency Intercontinental  
Kingdom of Bahrain

| Time        | Programme  |
|-------------|--|
| 08.00-08.30 | Registration & Networking over Tea & Coffee  |
| 08.30-09.00 | <b>Official Opening</b>  |
| 09.00-12.00 | <b>Workshop 1</b><br><b>Mindfulness For Corporate Excellence-MCE</b><br>Speaker: Mr. Shuddhaanandaa Ji |
| 12.00-12.30 | Prayer Time / Tea Break  |
| 12.30-15.00 | <b>Workshop 2</b><br><b>Office Yoga</b><br>Speaker: Ms. Fatima Al Mansoori                             |
| 15.00       | Lunch and Closing  |

# Stress Management Pre-Conference Workshops

9 December 2014  
Regency Intercontinental  
Kingdom of Bahrain

## Individual/Group Delegate Registration Form

### Payment Method:

Please make payments in  
favour of :

Account Name: **Origin Consulting**

Bank: **BBK**

IBAN Number:

**BH 21 BBKU 0010 0000 278 570**

Levy Reimbursable



Please complete the registration form in CAPITAL LETTERS and return to the **organisers on fax (+973) 17- 552 890** or contact **tel. (+973) 17- 552 878** for further details. Please photocopy this form for additional registration.

Organisation name

Contact person

Job Title

Mailing address

E-mail

Telephone  Fax

Mobile

Authorized Signature  Date

| S/N | DELEGATE | JOB TITLE |
|-----|----------|-----------|
| 1   |          |           |
| 2   |          |           |
| 3   |          |           |
| 4   |          |           |
| 5   |          |           |
| 6   |          |           |
| 7   |          |           |

### Fees in BD. / \$

BD 280 / \$ 750 per Delegate

### Delegates will be entitled to:

- Full Workshops Materials
- A Certificate signed by the presenters
- Lunch

**Cancellation/Substitutions** No cancellation will be permitted once a registration form is received. However, substitution is allowed.

Strategic Partners



رابطة أطباء الصحة المهنية البحرينية  
Bahrain Occupational Health Association

Managed by

**ORIGIN**  
GROUP

### How to register?

- +973 17 552 878
- +973 17 552 890
- +973 377 933 88
- www.origin.com.bh
- Registration@origin.com.bh

