

8-TYGODNIOWY TRENING UWAŻNOŚCI

MBLC – MINDFULNESS BASED LIVING COURSE

Uważność jest sposobem otwierania się na doświadczanie swojego życia w pełnym jego wymiarze, w każdym momencie i chwila po chwili, w obecności i akceptacji.

Uważność pomaga poszerzać samoświadomość. Dzięki niej lepiej rozumiemy działanie umysłu, ciała i naturę emocji oraz myśli, co pozwala nam poszerzyć perspektywę i cieszyć się życiem.

Kurs uważności ma charakter praktyczny i to własne doświadczenie uczestniczek/ów stanowi wsparcie dla procesu nauki. Dzięki pracy w grupie, w bezpiecznej pełnej zaciekawienia i życzliwości atmosferze, uczestniczki i uczestnicy będą odkrywać jak działa umysł.

Kurs ma charakter szkoleniowy i rozwojowy, nie jest to psychoterapia.

Aby uczestniczyć w programie nie jest potrzebne żadne wcześniejsze przygotowanie i doświadczenie w praktyce uważności.

Ten kurs jest dla osób, które:

- poszukują więcej spokoju i równowagi w życiu
- chcą skutecznie obniżyć stres
- chcą lepiej poznać i zrozumieć siebie
- chcą zamienić automatyczne reakcje wobec dzieci, współpracowników na reakcje świadome, sprzyjające porozumieniu
- są ciekawe czym jest uważność i chcą dowiedzieć się o niej więcej
- chcą nauczyć się lepiej dbać o siebie
- praktykują medytację i chcesz ją pogłębić, poznać inny nurt

Kurs MBLC nie jest psychoterapią ani jej nie zastępuje.

Pozytywne efekty udowodnione badaniami to m.in:

- obniżenie poziomu lęku, i stresu
- podniesienie odporności psychicznej i fizycznej
- zwiększenie zdolności do utrzymania uwagi
- podniesienie umiejętności regulacji emocji
- zmniejszenie podatności na stany depresyjne
- zwiększenie umiejętności koncentracji
- zmniejszenie chronicznego bólu przez zmniejszenie poziomu odczuwania bólu fizycznego
- obniżenie ciśnienia krwi

Program:

Tydzień 0 – Czyli czym jest uważność

Tydzień 1 – Zaczynaj tam gdzie jesteś (uważność i niespokojny umysł)

Tydzień 2 – Ciało jako miejsce obecności

Tydzień 3 – Wprowadzenie oparcia dla uważności

Tydzień 4 – Praca z rozproszeniem

Tydzień 5 – Badanie strumienia myśli

Tydzień 6 – Postawa obserwatora

Dzień Uważności – Zanurzenie w praktykę

Tydzień 7 – Samoakceptacja

Tydzień 8 – Życie z uważnością

Kurs zawiera:

- 9 spotkań grupowych trwających ok. 2 h 15 min.
- dzień uważności (6 godzin)
- nagrania do regularnych ćwiczeń w domu z nagraniami (od 15 do 50 minut dziennie), w oparciu o metody poznane w trakcie całego kursu
- podręcznik w pdf
- opcjonalną konsultację podsumowującą po 8 spotkaniu
- certyfikat jeśli będziesz na co najmniej 7 z 9 spotkań

Prowadząca:

Magdalena Wegner – nauczycielka Mindfulness, certyfikowana trenerka Porozumienia bez Przemocy, praktyczka Analizy Transakcyjnej, socjoterapeutka.

Wielkość grupy:

Do 16 osób

Cena:

9600 zł – za wszystkie zajęcia i materiały dla uczestników przy kursie stacjonarnym

8400 zł – przy kursie online