

Prežívate už dlhšie vnútorné napätie či znížený výkon kvôli dlhodobému stresu? Chronické bolesti? Psychosomatické ťažkosti? Máte obmedzenú schopnosť sa sústrediť? Pocit preťaženia či vyčerpania z nekonečného kolobehu povinností? Ťažkosti zvládať náročné emócie? Či túžbu znovu sa dostať lepšie do kontaktu so sebou, svojimi potrebami?

Všímavosť (mindfulness) je zjednodušene schopnosť byť duchom prítomný tu a teraz s postojom zvedavosti a nehodnotenia. Prax všímavosti podporuje rozvoj uvoľnenejšieho a flexibilnejšieho postoja k životu, pomáha zvyšovať schopnosť byť v kontakte so sebou, a tým efektívnejšie zaobchádzať s každodenným stresom aj s náročnými situáciami.

8-týždňový MBSR kurz podľa J.Kabat-Zinna

Večerný 11.9-30.10.2018 (cca 30 h)

Termíny: utorky 11.9, 18.9, 25.9, 2.10, 9.10, 16.10, 23.10, 30.10 plus deň všímavosti nedeľa 21.10.2018

Časy: 18:30-cca.21:15, deň všímavosti 10-16:45

Veľkosť skupiny: min 7, max 13 ľudí

Miesto: Materské centrum Hojdana, Haburská 2, Bratislava

Cena: 245 Eur komerčná a 195 Eur základná cena * (uzávierka prihlášok do 4.9.2018)

* možná je zľava pre ľudí z nižším príjmom.

** v cene je okrem iného zahrnuté aj: mp3 nahrávky, rozsiahla tréningová príručka (vyše 95 str.), individuálna konzultácia

KONTAKT A PRIHLÁŠKY:

www.mindful.sk

andrej.jelenik@mindful.sk

+421 907 460 058



MINDFULNESS

ZVLÁDANIE STRESU, EMÓCIÍ, POSILNENIE ZDRAVIA A PSYCHICKEJ ODOLNOSTI POMOCOU VŠÍMAVOSTI

Zoznámte sa s renomovaným, klinickými výskumami overeným programom MBSR* založenom na tréningu všímavosti.

„Nemôžeš zastaviť vlny, ale môžeš sa naučiť surfovať“ (Jon Kabat-Zinn)

O lektorovi:
Mgr. Andrej Jeleník
psychológ,
terapeut, lektor

Vyše 9 rokov pracujem aktívne v oblasti psychológie, osobného rozvoja a zvládania stresu, posledných 5 sa aj aktívne venujem rozvoju všímavosti v mojom osobnom živote aj u klientov.

Absolvoval som 1,5 ročný tréning učiteľa MBSR na inštitúte IAS vo Viedni a ďalšie pokročilé vzdelávania v téme.



*Mindfulness based stress reduction



*Prečítajte si o MBSR aj v knihe J.Kabat-Zinna Život samá po-

Čo je všímavosť (mindfulness)?

Všímavosť alebo bdela pozornosť je **schopnosť našej mysle uvedomovať si bezprostredný okamih**, naše prežívanie a prichádzajúce vnemy s postojom **prijatia a nehodnotenia**. Vytvárame istý odstup, ktorý nám umožňuje priestor pre vedomú a rozhodnú odpoveď namiesto automatických naučených vzorcov reagovania.

Mindfulness je horúca téma v západnej psychológii a medicíne, čoraz viac sa uznáva ako efektívny spôsob ako zásadne **prehlbovať psychologickú a emočnú odolnosť, posilniť svoje zdravie a zvýšiť kvalitu života**. Hoci všímavosť moderná psychológia objavila relatívne nedávno, je to starobylá prax, ktorú možno nájsť hlavne v rôznych východných filozofiách, vrátane buddhizmu, taoizmu či jógy. Vo verzii MBSR je to však čisto sekulárna prax vedomého **zamerania uvedomenia k prítomnému okamihu s otvorenosťou, zvedavosťou a flexibilitou**.

„Medzi podnetom a reakciou je priestor. V tomto priestore je naša sloboda a sila zvoliť si ako zareagujeme“ (Viktor Frankl)

Čo je MBSR (mindfulness based stress reduction)

Program MBSR vytvoril 1979 molekulárny biológ Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn na lekárskej fakulte **University v Massachusetts**. Medzičasom patrí medzi **najlepšie preskúmané, štandardizované a efektívnu intervenciu na podporu zdravia založenú na tréningu všímavosti**. Nie je alternatívou medicínskym či psychologickým terapiám, ale ich doplnkom – jedná sa o **intenzívny tréning zručností a postojov**.

Program priniesol za 35 rokov svojej existencie konzistentné, spoľahlivé a reprodukovateľné výsledky **potvrdené stovkami klinických výskumov** už po osemtyždňovej intervencii: **podstatné a klinicky relevantné zníženie zdravotných a psychologických symptómov v širokom spektre diagnóz, vrátane množstva rôznych chronických bolestivých stavov alebo úzkosti**.

Program MBSR, ktorý vyvinul Jon Kabat-Zinn sa v súčasnosti úspešne aplikuje v mnohých krajinách v zdravotníctve, školstve, v organizáciách aj verejnej správe, v Nemecku napríklad prispievajú na program **všetky zdravotné poisťovne**.

Účastníci programu aj výskumy popri inom uvádzajú nasledujúce zmeny:

- Zlepšenie zvládania stresu a iných záťaží
- Zlepšenie zvládania chronickej bolesti
- Zlepšenie pri poruchách spánku
- Zvýšenie schopnosti koncentrácie a pozornosti
- Zlepšenie v zaobchádzaní so zaťažujúcimi emóciami (hnev, úzkosť, smútok, depresívne stavy atď.)
- Posilnenie vlastných vnútorných zdrojov
- Vyššia spokojnosť, osobná pohoda a radosť zo života
- Zvýšená schopnosť uvoľniť sa a relaxovať

Čo vás čaká v 8 týždňovom MBSR kurze ?

Na skupinových stretnutiach, ktoré sa budú konať **každý týždeň v rozsahu 2,5-3 h** a jednom **celodennom stretnutí** v druhej polke programu sa budeme 8 týždňov spoločne učiť **rozvíjať kľúčové prvky programu**:

- **Všímavé uvedomovanie si tela v pokoji** (Body-Scan)
- **Všímavé uvedomovanie si tela v pohybe** (telesné cvičenia podľa Jógy).
- **Meditácia všímavosti v sede** (dych, telesné vnemy, myšlienky, pocity, ...) a **Meditácia všímavosti v chôdzi**
- **Princípy ako uplatňovať všímavosť** v každodennom živote
- **Zdieľanie skúseností a reflexia** v skupine pod vedením lektora
- **Každodenná prax doma** pomocou nahrávok CD/mp3
- **Informácie a rozvoj zručností ku kľúčovým témam** ako všímavosť, stres, zaobchádzanie so stresujúcimi myšlienkami, emóciami, bolesťou, všímavá komunikácia atď.

Aby prínosy kurzu boli optimálne, **dôležitá je každodenná prax, pričom formálne cvičenia zaberú 45-60 min denne**. Jedná sa teda o intenzívny, ale vysoko účinný formát práce na sebe.

Čo ešte získate?

- **Prípravnú konzultáciu pred kurzom** (cca 30 min) - tá je nezáväzná, no nutná pre potenciálnu účasť na kurze. Spoločne zistíme či je tento kurz pre vás to pravé a ako získať z neho to čo potrebujete. Spravidla je telefonická al. cez skype. Dohodnite si termín.
- **Mp3-nahrávky** s vedenými cvičeniami všímavosti v slovenčine
- **Rozsiahlu (vyše 95 stranovú) tréningovú príručku** ku kurzu
- **Záverečnú individuálnu konzultáciu** po kurze (individuálne či v skupine)

