



Mindful (www.mindful.sk) si Vás dovoľuje srdečne pozvať na večerný workshop:

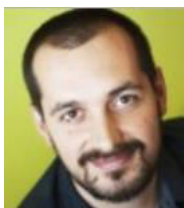
PREVENCIA DEPRESIE A ÚZKOSTI POMOCOU VŠÍMAVOSTI

Večerný workshop 10.1.2019 v Bratislave

Povedie Mgr. Andrej Jeleník



Máte viacnásobnú skúsenosť s **depresívnymi stavmi** a nechcete aby sa vracali? Poznáte dlhodobejšie **pocity úzkosti**, vtieravé **negatívne myšlienky** či **ťažkosti s náročnými emóciami**? Dlhodobú **nespokojnosť so sebou**? Potrebujete **posilniť podporný a láskavý kontakt so sebou**? Zoznámte sa s princípmi renomovaného, klinickými výskumami overeného programu MBCT (mindfulness based cognitive therapy) založenom na tréningu všímavosti. **Mindfulness** (všímavosť či vedomá prítomnosť) je zjednodušene schopnosť byť duchom prítomný tu a teraz s postojom zvedavosti a nehodnotenia. Vo verzii MBCT spolu s princípmi kognitívno-behaviorálnej terapie pomáha zvyšovať odolnosť voči relapsu depresívnych či úzkostných stavov, ak sa nenachádzate práve v akútnej fáze ťažkostí. Znižuje riziko relapsu o 50% s účinkom, ktorý sa podľa niektorých štúdií vyrovná antidepresívam, no bez ich nežiadúcich vedľajších účinkov. **Workshop je zážitkový- predstavíme koncept všímavosti, kľúčové princípy pri zaobchádzaní s náročnými myšlienkami a emóciami a vybrané zážitkové cvičenia z programu.** Je pre všetkých ktorí sa zaujímajú o tému alebo o program MBCT.



Info o lektorovi: Andrej Jeleník, psychológ, terapeut, lektor. Pracujem vyše 9 rokov aktívne v oblasti psychológie, osobného rozvoja a zvládania stresu. Vyše 13 rokov sa vzdelávam v procesorientovanej psychológii a ďalších terapeutických prístupoch a absolvoval som 1,5 ročný tréning učiteľa mindfulness (MBSR) na inštitúte IAS vo Viedni a pokročilé tréningy učiteľa MBCT a MBCL. www.mindful.sk

Miesto: školiace priestory Life Up, Sabinovská 6, Bratislava

Registrácia vo štvrtok 10.1. od 18:10, začiatok sem o 18:20, koniec cca. 21:20

ELEKTRONICKÁ PRIHLÁŠKA-uzávierka do 1.1.2019:

<https://form.jotformeu.com/80776784969381>

CENA:

18 € základná
28 € komerčná

Podrobnejšie informácie o platbách aj meste nájdete v elektronickej prihláške. Ak sa prihlásite po uzávierke, kontaktujte priamo lektora či sú ešte voľné miesta, keďže počet miest je obmedzený:

email: andrej.jelenik@gmail.com,
Info: tel.: +421 907 460 058