



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

ROZVÍJANIE SÚCITU K SEBE

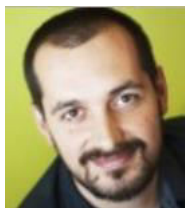
Všímavé zaobchádzanie s nárokmi a sebakritikou

Večerný workshop 24.1.2019 v Bratislave

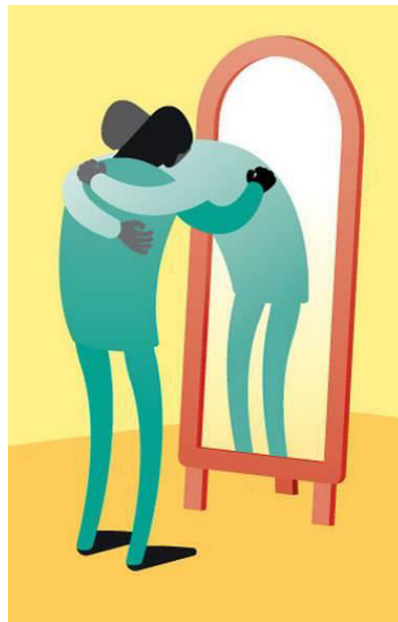
Povedie *Mgr. Andrej Jeleník*

V kultúre nekonečného súťaženia, porovnávania sa s druhými, honby za dokonalosťou a perfektnými výkonmi môže znieť súcit k sebe ako luxus či slabosť, ktorú si nemôžeme dovoliť. Pravdou však je, že bez neho náš život veľmi ochudobňujeme. Moderné výskumy potvrdzujú, že rozvíjanie súcitu k sebe vedie k lepšej kvalite života, efektívnejšiemu zvládaniu náročných emócií či stresu a spokojnejším vzťahom. Radikálnym spôsobom tiež lieči nedostatočný pocit vlastnej hodnoty, neustálu sebakritiku či pocity hanby. Zručnosť súcitnosti k sebe zahŕňa zaobchádzanie zo sebou a svojím prežívaním láskavo- rovnako ako by sme sa správali k najlepšiemu priateľovi či milovanej osobe. Aké by to bolo od seba dostať rovnakú milujúcu pozornosť, keď ju potrebujeme najviac? A ako sa líši od ľútosti či empatie?

Workshop je *úvodom do témy*, ponúkne prezentáciu a krátke zážitkové cvičenia k rozvíjaniu zručnosti láskavejšieho zaobchádzania so sebou, náročnými emóciami a efektívnejšiemu spôsobu, ako sa motivovať než je len seba-kritika a tvrdosť. Workshop je pre všetkých, ktorí sa zaujímajú o tému. Povieme si niečo aj o *8-týždňovom programe MBCL (mindfulness-based compassionate living)* na rozvíjanie súcitu, odvahy a láskavosti k sebe a druhým.



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 výcviky v MBCT a MBCL. V tejto oblasti sa aj naďalej vzdelávam. www.mindful.sk



Miesto: školiace priestory Life Up, Sabinovská 6, Bratislava

Registrácia vo štvrtok 24.1.2019. od 18:10, začiatok sem o 18:20, koniec cca. 21:20

ELEKTRONICKÁ PRIHLÁŠKA-uzávierka do 5.6:
<https://form.jotformeu.com/73161446052349>

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