



mindpark
www.mindpark.sk

VNÚTORNÝ POKOJ

v každodennom
živote

4-TÝŽDŇOVÝ TRÉNING ZÁKLADOV VŠÍMAVOSTI (MINDFULNESS).

Zlepšenie pozornosti,
život v prítomnosti
a zvýšenie odolnosti
voči stresu.

O ČOM JE TENTO KURZ?

Cieľom kurzu je ponúknuť základný tréning mysle a pozornosti pre všetkých, ktorí chcú benefity všímavosti (mindfulness) integrovať do každodenného života pod vedením skúseného lektora a vedecky overených postupov. Je vhodný pre úplných začiatokov aj pre skúsenejších, pre ľudí, ktorí sú časovo vyťažení a/alebo nemajú momentálne kapacitu či záujem o intenzívnejšie a náročnejšie tréningy (akým je napríklad MBSR, viď. www.mindful.sk/mbsr).

Termíny: stredy 15.4, 22.4, 29.4, 6.5

Čas: 17:30-19:30,

Veľkosť skupiny: min 8, max 18 ľudí

Miesto: Apollo klub, Súkennícka 4, Bratislava,
<https://www.apolloklub.sk/>

Cena: 170 Eur

* v prípade, že si nemôžete dovoliť cenu ani v splátkach, napíšte nám a poskytneme vám zľavu. Cena by nemala byť prekážkou účasti)

** v cene je okrem iného zahrnuté aj: nahrávky, tréningová príručka, možnosť krátkych konzultácií s lektorom v priebehu kurzu

ELEKTRONICKÁ PRIHLÁŠKA:

<https://form.jotform.com/200355997881367>

ČO SA V KURZE NAUČÍM?

- Zvýšenie schopnosti koncentrácie a pozornosti,
- Zlepšenie zvládania náročnejších situácií a emócií
- Schopnosť častejšie žiť v prítomnosti, namiesto neproduktívneho zaoberania sa minulosťou (prečo..) alebo budúcnosťou (čo keď..)
- Rozvíjanie kludu, vnútornej rovnováhy a nadhľadu
 - Zvýšenie schopnosti uvoľniť sa a relaxovať
- Schopnosť častejšie vystúpiť z reakcií automatických návykov, vedomejšie rozhodovanie

ČO VÁS ČAKÁ V 4 TÝŽDŇOVOM KURZE?

Na skupinových stretnutiach, ktoré sa budú konať každý týždeň v rozsahu 2 hodín sa budeme spoločne učiť rozvíjať kľúčové prvky programu:

- Všímavé budovanie sústredenej pozornosti
- Všímavé budovanie kontaktu s telom namiesto strácania sa len v myšlienkach
- Postupy na rozvíjanie vnútorného pokoja a priateľského postoja k sebe
- Odporúčaná každodenná prax doma pomocou nahrávok mp3 (max 10-15 min)
- Informácie k témam ako všímavosť, autopilot, návyky, stres, zaobchádzanie s myšlienkami, emóciami, bolesťou atď.



Lektor: Andrej Jeleník, psychológ, certifikovaný lektor mindfulness programov (MBSR, MBCT) a rozvíjania súcitu (MBCL), viac na www.mindful.sk.

Asistenti: Eva Zavacká, Peter Gabriž, Viac na: <https://www.mindpark.sk/nasi-experti>