



mindpark
www.mindpark.sk

VNÚTORNÝ POKOJ

v každodennom
živote

4-TÝŽDŇOVÝ TRÉNING ZÁKLADOV VŠÍMAVOSTI (MINDFULNESS).

Život v prítomnosti
a zvýšenie odolnosti
voči stresu

ČO SA V KURZE NAUČÍTE?

- 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

Termíny: stredy 20.5, 27.5, 3.6, 13.6, 17.6.2020 (integračné stretnutie)

Čas: 18:00-19:40,

Veľkosť skupiny: min 6, max 16 ľudí

Kurz bude prebiehať cez užívateľsky jednoduchú a šikovnú videokonferenčnú platformu Zoom

Cena: špeciálna uvádzacia cena **95 €**

* 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>

O ČOM JE KURZ ZÁKLADOV VŠÍMAVOSTI?

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.

Kurz je vhodný pre úplných začiatočníkov 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).

ČO VÁS ČAKÁ V 4 TÝŽDŇOVOM KURZE?

Online live lekcie sa budú konať každý týždeň v rozsahu cca 1,5 hodiny cez šikovný online nástroj ZOOM. Spoločne sa budeme 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) ako aj praktické princípy na sprítomnenie do každodenného života
- 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) s dlhoročnou praxou, viac na www.mindful.sk.

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