



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

ROZVÍJANIE SÚCITU K SEBE

Všímavé zaobchádzanie s nárokmi a sebakritikou

Webinár 18.1.2021

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, nízke sebavedomie, neustálu sebakritiku či pocity hanby. Zručnosť súcitnosti k sebe zahŕňa zaobchádzanie zo sebou a svojim 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 13 rokov aktívne v oblasti psychológie, osobného rozvoja a zvládania stresu. Absolvoval som výcvik v procesorientovanej psychológii, ďalších terapeutických prístupoch a viaceré výcviky učiteľa mindfulness a rozvíjania súcitu (MBSR a iné). Pracujem pod supervíziou. www.mindful.sk



Miesto: Online videokonferencia
Zoom- Webinár naživo z pohodlia domova

Čas: pondelok od 18:30 do 20:00

ELEKTRONICKÁ PRIHLÁŠKA - uzávierka do 16.1:

<https://form.jotform.com/203635067299362>

CENA: webinár je za dobrovoľný príspevok

Podrobnejšie informácie 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