



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

ROZVÍJANIE SÚCITU K SEBE

Všímavé zaobchádzanie s nárokmi a sebakritikou

Webinár 23.3.2021

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, s rešpektom**- 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 **sebaprijatia, 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 MBSR (mindfulness-based stress reduction)*, ktorý ponúka tréning niektorých základných zručností na rozvíjanie súcitu a sebaprijatia.



Info o lektorovi: Andrej Jeleník, psychológ, terapeut, lektor. Pracujem vyše 14 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 21.3:
<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