

PSYCHOLOGICZNY UNIwersYTET TRZECIEGO WIEKU

Mindfulness

Cena: 120 zł/semestr

Terminy:

październik: 10, 17, 24, 31,

listopad: 7, 14, 21, 28,

grudzień: 5, 12

*terminy mogą ulec przesunięciu, w przypadku późniejszego rozpoczęcia zajęć

Dzień: środa

Godziny: 11:30-12:30

Sala: 2.7

Kontakt:

Psychologiczny Uniwersytet Trzeciego Wieku

Kierownik Projektu

JOANNA WALCZAK

SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny
Wydział Zamiejscowy z siedzibą w Sopocie,
81-745 Sopot, ul. Polna 16/20, pokój 3.6
(III piętro)

Telefon: 694441739, 58 721 46 66

e-mail: jwalczak@swps.edu.pl

Osoba prowadząca:

mgr Ewa Kochanowska - certyfikowana nauczycielka Mindfulness – Uważności i Mindful Jogi, doświadczona instruktorka jogi według szkoły Swamiego Sivanandy. Twórczyni projektu i założycielka Kliniki Stresu – ośrodka edukacji prozdrowotnej i aktywnego uczenia się jak wykorzystywać własne zasoby do poprawy zdrowia i samopoczucia. Absolwentka Uniwersytetu Gdańskiego, studiów podyplomowych na Uniwersytecie Jagiellońskim oraz wielu kursów prowadzonych w Polsce, UK, USA, Holandii. Z zamiłowania i wieloletniej aktywności animatorka rozwoju integralnego łączącego sferę umysłu, ducha, ciała i psyche.



O szkoleniu: Czy jesteś zapracowany, w ciągłym biegu, wiecznie zmęczony, niedospany, a może po chorobie, w rekonwalescencji, albo szukasz inspiracji, albo może brakuje ci radości, czy poszukujesz sensu życia? Metoda uważności – Mindfulness – przyniesie Ci głęboki spokój, czas dla Ciebie, refleksję, zdefiniowanie prawdziwych potrzeb i poprawę relacji z bliskimi. Może odmienić całkowicie Twoje życie, nadać mu sens i pozwolić na odczuwanie prawdziwej radości.

Program przeznaczony jest dla wszystkich, którzy pragną nauczyć się radzić sobie z trudnościami codziennego życia, ze stresem, trudnymi emocjami, ciągłym martwieniem się, komunikacją z innymi, dla tych, którzy chcą po prostu poprawić jakość swojego życia.

Program szkolenia: Program MBSR jest programem autorskim, chronionym prawem. W czasie spotkań uczestnicy poznają nowoczesne i zweryfikowane naukowo techniki redukcji stresu opracowane na podstawie programu MBSR Mindfulness-Based Stress Reduction. Mogą go prowadzić jedynie certyfikowani trenerzy – nauczyciele MBSR. Kursy MBSR na całym świecie są prowadzone według identycznego programu. Jego skuteczność została potwierdzona w licznych badaniach, między innymi: Williams i inni, 2000; Teasdale i inni, 2001; Grossman, Niemann, Schmidt i Wallach, 2004; Zeidler, 2007, Belinda Ivanowski, 2007.

W Programie Redukcji Stresu wykorzystywane są następujące techniki:

- skanowanie ciała /świadomość ciała (body scan)
- świadome oddychanie (awareness of breathing)
- łagodne ćwiczenia fizyczne /uważna praca z ciałem (mindful movement)
- medytacja (choiceless awareness)
- medytacja w ruchu (walking meditation)

Korzyści dla osób uczestniczących:

W czasie Programu Redukcji Stresu uczy się:

- konstruktywnego radzenia sobie z problemami
- procesu aktywnego skupiania uwagi
- aktywnego doświadczania rzeczywistości
- doświadczania poczucia własnej skuteczności, aktywnej postawy
- umiejętności świadomego relaksowania się i obniżania objawów psychosomatycznych spowodowanych stresem,
- wzmacniania siły koncentracji.

Podczas kursu nauczymy się również technik obniżania napięcia, budowania odporności immunologicznej organizmu, a także technik radzenia sobie z trudnymi emocjami i natłokiem myśli