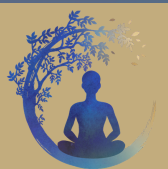


JAKIE UMIEJĘTNOŚCI ROZWIJAMY PODCZAS KURSU

- Zapoznasz się z definicją i istotą praktyki mindfulness oraz częstymi mitami i stereotypami dotyczącymi medytacji.
- Poznasz historię mindfulness.
- Poznasz wpływ medytacji i mindfulness na mózg i zapoznasz się z badaniami dotyczącymi mindfulness.
- Nauczysz się jak praktykować mindfulness bezpiecznie w sytuacjach stresu pourazowego/po traumatycznych przeżyciach lub w przypadku, kiedy wzmożona uważność powoduje uwalnianie się nieświadomych traum z przeszłości.
- Odkryjesz korzyści płynące z uważności i jej pozytywne skutki w różnych dziedzinach życia osobistego i zawodowego.
- Odkryjesz, że możesz myśleć inaczej.
- Poznasz techniki, które pomagają uwolnić się od szkodliwych postaw psychicznych, które powodują stres, niepokój, smutek lub niepewność.
- Poznasz nawyki umysłowe, które mogą prowadzić do dobrego samopoczucia i świadomości.
- Nauczysz się stosować uważność w życiu codziennym i odkryjesz, jak każda czynność, którą wykonujesz, może stać się okazją do jej praktykowania.



JAKIE UMIEJĘTNOŚCI ROZWIJAMY PODCZAS KURSU

- Poprawisz swój poziom uwagi. Nauczysz się stosować uważność w relacjach z innymi.
- Nauczysz się stosować uważność dla własnego rozwoju osobistego.
- Zrozumiesz mechanizmy stojące za reaktywnością umysłu.
- Nauczysz się rozpoznawać swoje nawyki reagowania na sytuacje stresowe i poznasz narzędzia samoregulacji pozwalające obniżyć poziom stresu i aktywować tryb świadomego rozwiązywania problemów i zachowania w sytuacjach trudnych.
- Rozwiniesz życzliwe i wyrozumiałe podejście wobec siebie i innych.
- Nauczysz się patrzeć na świat z szerszą perspektywą i rozwiniesz empatię.
- Poznasz i oswoisz przeszkody w praktyce uważności.
- Nauczysz się radzić sobie z lękiem, złością i innymi intensywnymi emocjami.
- Poznasz narzędzia pomagające obniżyć poziom bólu i stresu.

