

Prežívate už dlhšie **vnútorné napätie** či **znižený výkon** kvôli **dlhodobému stresu**? **Chronické bolesti**? Máte obmedzenú schopnosť sa **sústrediť**? **Pocit preťaženia** či **vyčerpania** z nekonečného kolobehu povinností? Ťažkosti zvládať náročné **emócie**? Či túžbu znovu sa dostať lepšie do **kontaktu so sebou** a svojimi **potrebami**?

Všímavosť (mindfulness) je zjednodušene schopnosť byť duchom prítomný tu a teraz s postojom zvedavosti a nehodnotenia. Prax všímavosti podporuje **rozvoj uvoľnenejšieho a flexibilnejšieho postoja k životu**, pomáha **zvyšovať schopnosť byť v kontakte so sebou**, a tým **efektívnejšie zaobchádzať** s každodenným stresom aj s náročnými situáciami.

Ochutnávkový workshop 11.4.2017 **Zvládanie stresu pomocou všímavosti**

Čas: 18:30–cca.21:20

Miesto: Materské centrum Hojdana, Haburská 2, Bratislava
Cena: 18 Eur (uzávierka prihlášok **4.4.2017**)

8-týždňový MBSR kurz podľa J.Kabat-Zinna **11.5-27.6 (cca 30 h)**

Termíny: štvrtok 11.5 a utorky 16.5, 23.5, 30.5, 6.6, 13.6, 20.6, 27.6,
plus deň všímavosti sobota 17.6

Časy: 18:30-cca.21:15, deň všímavosti 10-16:45

Veľkosť skupiny: min 6, max 12 ľudí

Miesto: Materské centrum Hojdana, Haburská 2, Bratislava

Cena: 245 Eur komerčná a 195 Eur základná cena * (uzávierka prihlášok do **1.5.2017**)

* možná je zľava pre ľudí z nižším príjmom.

** v cene je okrem iného zahrnuté aj: CD/mp3 nahrávky, rozsiahla tréningová príručka (više 90 str.), individuálna konzultácia



MINDFULNESS

ZVLÁDANIE STRESU , POSILNENIE ZDRAVIA A PSYCHICKEJ ODOLNOSTI POMOCOU VŠÍMAVOSTI

**Zoznámte sa s renomovaným,
klinickými výskumami overeným
programom MBSR* založenom na
tréningu všímavosti.**

**„Nemôžeš zastaviť vlny, ale môžeš sa
naučiť surfovať“ (Jon Kabat-Zinn)**

O lektorovi:
Mgr. Andrej Jeleník
psychológ,
facilitátor, lektor

Vyše 8 rokov pracujem aktívne v oblasti psychológie, osobného rozvoja a zvládania stresu, posledné 4 sa aj aktívne venujem rozvoju všímavosti v mojom osobnom živote aj u klientov.

Absolvoval som 1,5 ročný tréning učiteľa MBSR na inštitúte IAS vo Viedni, pracujem pod supervíziou.



KONTAKT A PRIHLÁŠKY:
www.mindful.sk
andrej.jelenik@mindful.sk
+421 907 460 058

* *Mindfulness based stress reduction*

Čo je všímavosť (mindfulness)?

Všímavosť alebo bdela pozornosť je **schopnosť našej mysle uvedomovať si bezprostredný okamih**, naše prežívanie a prichádzajúce vnemy s postojom **prijatia a nehodnotenia**. Vytvárame istý odstup, ktorý nám umožňuje priestor pre vedomú a rozhodnú odpoveď namiesto automatických naučených vzorcov reagovania.

Mindfulness je horúca téma v západnej psychológii a medicíne, čoraz viac sa uznáva ako efektívny spôsob ako zásadne **prehlbovať psychologickú a emočnú odolnosť, posilniť svoje zdravie a zvýšiť kvalitu života**. Hoci všímavosť moderná psychológia objavila relatívne nedávno, je to starobylá prax, ktorú možno nájsť hlavne v rôznych východných filozofiách, vrátane buddhizmu, taoizmu či jógy. Vo verzii MBSR je to však čisto sekulárna prax vedomého **zamerania uvedomenia k prítomnému okamihu s otvorenosťou, zvedavosťou a flexibilitou**.

„Medzi podnetom a reakciou je priestor. V tomto priestore je naša sloboda a sila zvoliť si ako zareagujeme“ (Viktor Frankl)

Čo je MBSR (mindfulness based stress reduction)

Program MBSR vytvoril 1979 molekulárny biológ Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn na lekárskej fakulte **University v Massachusetts**. Medzičasom patrí medzi **najlepšie preskúmanú, štandardizovanú a efektívnu intervenciu na podporu zdravia založenú na tréningu všímavosti**. Nie je alternatívou medicínskym či psychologickým terapiám, ale ich doplnkom – jedná sa o **intenzívny tréning zručností a postojov**.

Program priniesol za 35 rokov svojej existencie konzistentné, spoľahlivé a reprodukovateľné výsledky **potvrdené stovkami klinických výskumov** už po osemťždňovej intervencii: **podstatné a klinicky relevantné zníženie zdravotných a psychologických symptómov v širokom spektre diagnóz, vrátane množstva rôznych chronických bolestivých stavov alebo úzkosti**.

Program MBSR, ktorý vyvinul Jon Kabat-Zinn sa v súčasnosti úspešne aplikuje v mnohých krajinách v zdravotníctve, školstve, v organizáciách aj verejnej správe, v Nemecku napríklad prispievajú na program všetky zdravotné poisťovne.

Účastníci programu aj výskumy popri inom uvádzajú nasledujúce zmeny:

- Zlepšenie zvládania stresu a iných záťaží
- Zlepšenie zvládania chronickej bolesti
- Zlepšenie pri poruchách spánku
- Zvýšenie schopnosti koncentrácie a pozornosti
- Zlepšenie v zaobchádzaní so zťažujúcimi emóciami (hnev, úzkosť, smútok, depresívne stavy atď.)
- Posilnenie vlastných vnútorných zdrojov
- Vyššia spokojnosť, osobná pohoda a radosť zo života
- Zvýšená schopnosť uvoľniť sa a relaxovať

Čo vás čaká v 8 týždňovom MBSR kurze ?

Na skupinových stretnutiach, ktoré sa budú konať **každý týždeň v rozsahu 2,5-3 h** a jednom **celodennom stretnutí** v druhej polke programu sa budeme 8 týždňov spoločne učiť **rozvíjať kľúčové prvky** programu:

- **Všímavé uvedomovanie si tela v pokoji** (Body-Scan)
- **Všímavé uvedomovanie si tela v pohybe** (telesné cvičenia podľa Jógy).
- **Meditácia všímavosti v sede** (dych, telesné vnemy, myšlienky, pocity, ...) a **Meditácia všímavosti v chôdzi**
- **Princípy ako uplatňovať všímavosť** v každodennom živote
- **Zdieľanie skúseností a reflexia v skupine**
- **Každodenná prax doma** pomocou nahrávok CD/mp3
- **Informácie a rozvoj zručností ku kľúčovým témam** ako všímavosť, stres, všímavé zaobchádzanie so stresujúcimi myšlienkami, emóciami, bolesťou, všímavá komunikácia atď.

Aby prínosy kurzu boli optimálne, **dôležitá je každodenná prax, pričom formálne cvičenia zaberú 45-60 min denne**. Jedná sa teda o intenzívny, ale účinný formát práce na sebe.

Čo ešte získate?

- **Prípravnú konzultáciu pred kurzom** (cca 30 min) - tá je nezáväzná, no nutná pre potenciálnu účasť na kurze. Spoločne zistíme či je tento kurz pre vás to pravé a ako získať z neho to čo potrebujete. Spravidla je telefonická al. cez skype. Dohodnite si termín.
- **CD alebo „mp3-súbory“** s vedenými cvičeniami všímavosti
- **Rozsiahlu (vyše 90 stránovú) tréningovú príručku** ku kurzu
- **Záverečnú individuálnu konzultáciu** po kurze

