



**Mindful** ([www.mindful.sk](http://www.mindful.sk)) si Vás dovoľuje srdečne pozvať na večerný workshop:

# PREVENCIA DEPRESIE A ÚZKOSTI POMOCOU VŠÍMAVOSTI

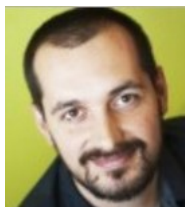
**Večerný workshop 10.1.2019**

v Bratislave

Povedie *Mgr. Andrej Jeleník*



Máte viacnásobnú skúsenosť s **depresívnymi stavmi** a nechcete aby sa vracali? Poznáte dlhodobejšie **pocity úzkosti**, vtieravé **negatívne myšlienky** či **ťažkosti s náročnými emóciami**? Dlhodobú **nespokojnosť so sebou**? Potrebujete **posilniť podporný a láskavý kontakt so sebou**? Zoznámte sa s princípmi renomovaného, klinickými výskumami overeného programu MBCT (mindfulness based cognitive therapy) založenom na tréningu všímavosti. **Mindfulness** (všímavosť či vedomá prítomnosť) je zjednodušene schopnosť byť duchom prítomný tu a teraz s postojom zvedavosti a nehodnotenia. Vo verzii MBCT spolu s princípmi kognitívno-behaviorálnej terapie pomáha zvyšovať odolnosť voči relapsu depresívnych či úzkostných stavov, ak sa nenachádzate práve v akútnej fáze ťažkostí. Znižuje riziko relapsu o 50% s účinkom, ktorý sa podľa niektorých štúdií vyrovná antidepresívam, no bez ich nežiadúcich vedľajších účinkov. **Workshop je zážitkový- predstavíme koncept všímavosti, kľúčové princípy pri zaobchádzaní s náročnými myšlienkami a emóciami a vybrané zážitkové cvičenia z programu.** Je pre všetkých ktorí sa zaujímajú o tému alebo o program MBCT.



**Info o lektorovi:** Andrej Jeleník, psychológ, terapeut, lektor. Pracujem vyše 9 rokov aktívne v oblasti psychológie, osobného rozvoja a zvládania stresu. Vyše 13 rokov sa vzdelávam v procesorientovanej psychológii a ďalších terapeutických prístupoch a absolvoval som 1,5 ročný tréning učiteľa mindfulness (MBSR) na inštitúte IAS vo Viedni a pokročilé tréningy učiteľa MBCT a MBCL. [www.mindful.sk](http://www.mindful.sk)

**Miesto:** Školiace priestory Life Up,  
Sabinovská 6, Bratislava

**Registrácia** vo štvrtok 10.1. od 18:10,  
začiatok sem o 18:20, koniec cca.  
21:20

**ELEKTRONICKÁ PRIHLÁŠKA-  
uzávierka do 1.1.2019:**  
[https://form.jotformeu.com/807767849  
69381](https://form.jotformeu.com/80776784969381)

**CENA:**  
18 € základná  
28 € komerčná

Podrobnejšie informácie o platbách aj  
meste 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](mailto:andrej.jelenik@gmail.com),  
Info: tel.: +421 907 460 058