CENTRUM ROZWOJU PERSONALNEGO
WE WROCŁAWIU

MINDFULNESS - TRENING UWAŻNOŚCI

Plan szkolenia

Mindfulness - trening uważności

- czyli jak być "tu i teraz"

Mindfulness uczy jak zatrzymać się na chwile w pędzącym świecie i cieszyć obecną chwilą. Dzięki mindfulness lepiej poradzisz sobie ze stresem oraz silnymi emocjami. Uświadomisz sobie, jak stres niekorzystnie wpływa na Twój stan zdrowia i dowiesz się, jak go pokonać. Będziesz potrafił uspokoić swój umysł i rozluźnić się w każdej sytuacji. Wzmocnisz poczucie własnej wartości oraz pewność siebie. Odnajdziesz w sobie chęć i siłę do działania.

PYTANIA, KTÓRE DOCZEKAJĄ SIĘ ODPOWIEDZI

?

- Skąd wzięło się mindfulness?

-Na czym polega różnica między medytacją a mindfulness?

- Dlaczego mindfulness może pokonać stres?

- Czy mindfulness może zastąpić leczenie w przypadku ciężkiej depresji?

-Czy można trenować mindfulness w życiu codziennym?

-Czy mindfulness jest dobre dla dzieci?

- Dlaczego mindfulness pozwala zyskiwać większą świadomość siebie?

KOMU W SZCZEGÓLNOŚCI DEDYKUJEMY SZKOLENIE?

***

- Instruktorom jogi i medytacji,

- Coachom i psychologom,

- wszystkim poszukującym równowagi i spokoju,

- wszystkim szukającym sposobów na łagodzenie stresu.

CELE SZKOLENIA

!

- nabędziesz umiejętność radzenia sobie z trudnymi emocjami,
- uświadomisz sobie jak bardzo stres wpływa na stan zdrowia,
- poznasz sposób na walkę ze stresem,
- będziesz potrafił uspokoić umysł i rozluźnić się w każdej sytuacji,
-wzmocnisz poczucie własnej wartości oraz pewność siebie,
-odnajdziesz w sobie chęć i siłę do działania

SPOSOBY REALIZACJI CELÓW

samokształcenie platforma Moodle,

materiały szkoleniowe (pdf),

pytania kontrolne po każdym module,

testy sprawdzające (online)

KORZYŚCI DLA UCZESTNIKÓW

$

Wiedza

W1- Rozumienie głównych założeń i mechanizmów treningu uważności.
W2- Znajomość technik medytacyjnych.
W3- Znajomość terminologii stosowanej w treningu uważności.

KORZYŚCI DLA UCZESTNIKÓW

$

Umiejętności

U1 Umiejętność dobrania techniki medytacyjnej do potrzeb i możliwości.
U2 Umiejętność wskazania nurtów psychoterapeutycznych nawiązujących do mindfulness.
U3- Umiejętność wcielenia w życie praktyki uważności.

KORZYŚCI DLA UCZESTNIKÓW

$

Kompetencje społeczne

K1- Otwartość na wiedzę i nowe doznania.
K2- Świadomość chwili obecnej i życzliwości.

WARUNKI WSTĘPNE DLA UCZESTNIKÓW

Wiedza: nie określono

Umiejętności: podstawowa znajomość obsługi komputera i przeglądarek internetowych

INWESTUJĄC W SZKOLENIE OTRZYMASZ

dostęp do platformy szkoleniowej (indywidualne konto),

imienny dyplom i zaświadczenie o ukończeniu kursu,

możliwość zniżki na kolejne szkolenia.

Szczegółowy plan szkolenia

Moduł 1 Świadomej przygody czas zacząć - czym jest mindfulness?

1. Co to jest mindfulness? 2. Główne założenia treningu uważności 3. Prekursorzy – ważne nazwiska

Moduł 2 Kiedy sięgnąć po mindfulness

1. Mechanizmy treningu uważności 2. Zastosowanie treningu uważności 2.1. Skuteczność treningu uważności 3. Uważność w redukcji stresu 4. Ograniczenia technik uważności

Moduł 3 Nurty psychoterapeutyczne nawiązujące do mindfulness

1. Teorie stresu 1.1. Redukcja Stresu poprzez medytację (MBSR) 2. Terapia Poznawcza Oparta na Uważności (MBCT) 3. Terapia dialektyczno-behawioralna (DBT)

Moduł 4 Medytacja uważnościowa

1. Medytacja a mindfulness 2. Jak zacząć praktykowanie medytacji uważności? 2.1. Obawy dotyczące praktyk medytacyjnych 3. Etapy treningu uważności - model WZROST 4. Zalecenia formalne 5. Medytacja uważnościowa - ćwiczenia 5.1. Świadomość ciała (ang. body scan) 5.2. Świadome oddychanie (doświadczanie oddechu – ang awareness of breathing) 5.3. Medytacja siedząca

Moduł 5 Uważność na co dzień

1. Uważność podczas jedzenia (ang. mindful eating) 2. Uważność w ruchu 2.1. Mindful joga (uważność w ruchu – mindful movement) 2.2. Powtarzanie mantr podczas drogi do szkoły, pracy, na zakupy 3. Medytacja bieżącej chwili (świadomość bez wybierania - choiceless awareness) 4. Uważne rodzicielstwo 5. Kindfulness

Czas trwania kursu: **30 godzin** (Podana liczba godzin to szacunkowy czas potrzebny na całościowe opanowanie materiału, udzielenie odpowiedzi na pomocnicze pytania kontrolne oraz bezbłędne rozwiązanie testów sprawdzających).

Aby zakupić kurs zapraszamy na stronę www.crp.wroclaw.pl