



Mindfulness ke zvládnání stresu a emocí 1

Rozsah kurzu: 8 hodin

Akreditace: MPSV

Lektor: Bc. Michal Šalplachta, DiS.

Anotace:

„Jediná chvíle, kdy skutečně můžete něco udělat, je teď a teď a teď...“ J.Kabat-Zinn

Kurz se zaměřuje na posílení kompetencí zaměřených na zvládnání psychické a emocionální zátěže u pomáhajících pracovníků. Kurz seznamuje s technikami mindfulness (česky všímavost či plné uvědomění) a s možnostmi jejího využití ke zvládnání stresu a emocí, při vlastní duševní hygieně, rozvoji schopnosti zvládat emoce a jako prevenci vyhoření. Kurz je vhodný pro sociální pracovníky, pracovníky v sociálních službách, vedoucí pracovníky i laické pečovatele jako základní seznámení s mindfulness.

Co se naučíte:

Zjistíte co je to mindfulness, jak funguje a jak vám pomůže zvládat stres a emoce. Jak se zastavit a zklidnit. Jak být v přítomném okamžiku. Jak získat odstup a nadhled. Jak využít mindfulness k rozvoji své osobnosti a posílení mozku. Naučíte se jednoduché techniky mindfulness meditace.

