

## Na všímavosti (mindfulness) založený trénink pomáhajících kompetencí

**Rozsah kurzu:** 32 hodin

**Akreditace:** MPSV

**Lektoři:** Bc. Michal Šalplachta, DiS.

### Anotace:

*„Mezi podnětem a odpovědí leží prostor. V tomto prostoru je naše síla ke svobodné volbě naší odpovědi. V naší odpovědi leží náš růst i naše svoboda.“* Viktor E. Frankl

*„Mindfulness pomáhá tento prostor rozšířit a využít“* M. Šalplachta

Tréninkový program **Na všímavosti založený trénink pomáhajících kompetencí** je postaven na nácviku všímavosti (anglicky mindfulness) a vztahových podmínek kongruence, empatie a bezpodmínečného přijetí. Vychází z programu **Mindfulness based stress reduction (MBSR)**, vytvořeným Jon Kabat-Zinnem, který je v zahraničí používán od 80. let 20. století, ke zvládnutí stresu, bolesti, deprese, úzkosti, schizofrenie a dalších duševních poruch, ke snižování agrese, při práci s vězni, ale také ke zlepšení schopností pomáhajících pracovníků a ke zlepšení kognitivní výkonnosti pracovníků a jejich jednání na pracovišti. Tréninkový program propojuje trénink všímavosti s **Přístupem zaměřeným na člověka a tělesně zakotveným prožíváním** E. Gendlina.

Tréninkový program se zaměřuje na posílení základních kompetencí pomáhajících pracovníků, které jsou jednak základem péče o sebe a zvládnutí pracovního stresu, pomáhají při zvládnutí vlastních emocí a zatěžujících myšlenek, a taktéž jsou podkladem pro práci ve vztahu, rozvíjejí vztahové podmínky definované C.R. Rogersem, opravdovost, bezpodmínečné přijetí a empatii. Trénink přispívá ke zlepšení pozornosti, důslednosti, snižuje automatické reagování a umožňuje řešit situace při práci s klienty s větším uvědoměním, zlepšuje flexibilitu myšlení, zvyšuje otevřenost ke zkušenosti, zlepšuje komunikační schopnosti, aktivní naslouchání a asertivitu, zlepšuje schopnosti pracovníků zvládat emočně zatěžující situace jako je zvládnutí agrese u klienta, práce s dezorientovaným klientem, a další zatěžující situace. Tyto výsledky jsou potvrzeny velkým množstvím zahraničních výzkumných studií z oblasti psychologie, medicíny i neurověd.



Vědecký výzkum potvrdil i další přínosy tréninku všímavosti. V oblasti zdraví trénink všímavosti zlepšuje imunitu, zkracuje dobu nutnou pro zotavení z nemoci, preventivně působí proti nemocem, které jsou spojeny se stresem, jako jsou kardiovaskulární onemocnění, nádorová onemocnění, cukrovka II. typu, zpomaluje stárnutí mozku. V oblasti práce přispívá k lepšímu výkonu pracovníků, zlepšuje vztahy na pracovišti i jednání ke klientům, snižuje chybovost pracovníků, zlepšuje flexibilitu a tvořivost pracovníků. Tyto výsledky jsou potvrzeny velkým množstvím zahraničních výzkumných studií z oblasti psychologie, medicíny i neurověd.

Trénink je rozdělen do 8 setkání jednou za týden v délce 4 vyučovací hodiny.

Na setkáních se účastníci naučí meditativní i nemeditativní postupy zvládání stresu a emocí a rozvoje všímavosti, empatie, přijetí a soucitu.

Mezi setkáními je od účastníků vyžadováno pravidelné každodenní provádění naučených postupů na základě instruktážního CD v rozsahu cca 30 minut denně.

