

Mindfulness ke zvládání stresu a emocí 2

Rozsah kurzu: 16 hodin

Akreditace: MPSV (A2020/0076-SP/PC)

Lektor: Bc. Michal Šalplachta, DiS.

Anotace:

„Kde je vaše mysl nyní?“

Kurz navazuje na kurz Mindfulness ke zvládání stresu a emocí 1. Prohlubuje možnosti použití technik mindfulness ke zvládání stresu a emocí u pomáhajících pracovníků, při vlastní duševní hygieně, rozvoji schopnosti zvládat emoce a jako prevenci vyhoření. Umožňuje hlubší porozumění zdrojům stresu a jeho zvládání, a rozvíjí kompetence práce s vlastními emocemi. Kurz je vhodný pro sociální pracovníky, pracovníky v sociálních službách, vedoucí pracovníky i laické pečovatele.

Co se naučíte:

Získáte hlubší vhled do porozumění svému stresu, jeho zdrojům a copingovým strategiím. Seznámíte se s pokročilejším použitím vybraných technik mindfulness pro osobní použití v péči o svou duševní hygienu a s pokročilejším použitím vybraných technik mindfulness ke zvládnutí svého akutního stresu. Seznámíte se s pokročilejším použitím vybraných technik mindfulness ke zvládání svých emocí a jejich zpracování k lepšímu porozumění sobě a svým potřebám.

