

Celodenní kurz Mindfulness



Pro koho: všichni zaměstnanci UTB

Kdy: 20. února 2025 (ČT) od 9:00 do 16:30

Kde: U13/514 (zasedací místnost)

Lektor: Mgr. Michal Dvořák (jako jediný v ČR získal certifikaci Certified MBSR Teacher a dosáhl nejvyšší mezinárodní úrovně Senior Mindfulness Teacher)

Anotace

Žijeme ve zrychleném světě, kdy každý den řešíme nekonečný seznam úkolů, povinností a rolí. Často žijeme o pár kroků napřed, abychom pak zjistili, že jsme si neužili to, na co jsme se celý den těšili. To vše podporuje stres, napětí, nesoustředění a podrážděnost. Jak tedy najít rovnováhu a ukotvení uprostřed tohoto zrychleného světa?

Odpovědí může být **celosvětově uznávaná a vědeckými studiemi podložená metoda mindfulness**, která učí, jak lépe zvládat stres, negativní emoce či opakující se myšlenky. Mindfulness pomáhá posílit psychickou odolnost a významně tak přispět ke zdravějšímu a spokojenějšímu životu.

PŘIHLASTE SE NA CELODENNÍ KURZ MINDFULNESS!

Naučíte se kvalitní základy mindfulness. Představíme si, jak lépe zvládat stres, negativní emoce i dotěrné myšlenky. Podíváme se detailně na to, jak využívat mindfulness během dne, tak abyste se dokázali rychleji zklidnit, lépe se soustředili a byli celkově všímavější a to jak při jídle, tak i v komunikaci s druhými. Tedy:

- Osvojíte si pevné základy mindfulness
- Naučíte se různá cvičení pro zklidnění, soustředění a uvolnění
- Odnese si techniky pro zvládání stresu
- Osvojíte si praktické tipy, jak využívat mindfulness v práci i během dne
- Budete pozornější v komunikaci s druhými
- Odnese si handouty, plán tréninku na následující dny, a audionahrávky mindfulness cvičení.