

Mindfulness:

všímavosť v bežnom živote, alebo ako na myšlienky, emócie a stres

Žijeme v dobe, v ktorej sa cení multitasking a výkon. Naše mysle sú denne bombardované viac než 50 000 myšlienkami, na ktoré nemáme dostatočný čas na spracovanie. Žijeme aj myslíme rýchlo, čo sa časom negatívne podpisuje na našom fyzickom a psychickom zdraví, napríklad vo forme chronických bolestí, prejedania sa, stresu, úzkosti, vysokého krvného tlaku atď.

Už sa vám niekedy stalo, že ste sa s niekým rozprávali, ale o chvíľu ste si nepamätali o čom? Alebo ste pracovali na niekoľkých úlohách naraz a ani jednu ste v ten deň úspešne neukončili? Hlavným dôvodom je „autopilot“, ktorý máme zapnutý po väčšinu dňa. Výborným nástrojom ako začať vnímať sám seba a žiť v prítomnosti je všímavosť, pomocou ktorej si môžeme prinavrátiť do života stabilitu a spokojnosť. Prostredníctvom všímavosti, teda zámerného venovania plnej pozornosti tomu, čo sa deje vo vnútri človeka – fyzicky a psychicky, bez kritiky a posudzovania, si môžeme dopriať tak potrebný priestor pre našu myseľ. Všímavosť možno praktizovať prostredníctvom vedomých aktivít ako je dýchanie, alebo cvičenie, avšak ideálne je integrovať ju do bežného života formou vedomého správania, myslenia a cítenia.

KURZ VŠÍMAVOSTI JE VHODNÝ PRE KAŽDÉHO KTO

- má záujem starať sa o svoje duševné zdravie
- prehĺbiť si vedomosti o ľudskej psychike a naučiť sa ako s ňou efektívne a jednoducho pracovať
- trpí stresom
- cíti vnútorné napätie
- pociťuje negatívne emócie a myšlienky
- chce žiť plnší a pokojnejší život
- chce byť viac v pohode

ČO SA NA KURZE DOZVIETE

- čo všímavosť je a čo nie je
- ako ju aplikovať do bežného života a žiť všímavejšie
- ako vedome pracovať s negatívnymi myšlienkami a emóciami
- ako si poradiť so strachom, úzkosťou, frustráciou, hnevom či stresom
- ako zlepšiť odolnosť voči záťažovým situáciám

Kurz je špecifický tým, že ponúka pohľad na psychologické procesy, ktoré vieme prostredníctvom praxe všímavosti sami pozitívne ovplyvňovať. Pozostáva z teórie, ktorá je priamo prepojená so sebakúsenosťou a praktickými technikami, ktoré je možno jednoducho integrovať do bežného života. Stačí pár minút denne a budete mať pocit, že žijete plnší a pokojnejší život.

Kurzom vás bude sprevádzať Mgr. Silvia Majerčáková Albertová, PhD., M.A., odborná asistentka na Ústave školskej a pracovnej psychológie PEVŠ, psychologička, lektorka jógy a všímavosti, ktorá sa aktívne venuje témam ako wellbeing, sociálno-emocionálne zdravie, životná spokojnosť či šťastie a inšpiruje sa pritom poznatkami z pozitívnej psychológie.

KEDY: piatky od 15.10.2021, 12:00 – 13:30 hod

KDE: Fakulta psychológie PEVŠ (miestnosť upresníme pred otvorením kurzu)

Ak potrebujete viac informácií alebo sa chcete prihlásiť na kurz, kontaktujte:
silvia.albertova@paneurouni.com