

8 TYG KURS ŻYCIE W OPARCIU O UWAŻNOŚĆ – MINDFULNESS MBLC

O KURSIE

8 tyg kurs Mindfulness MBLC – Życie w oparciu o Uważność jest ośmioletniowym treningiem umysłu, który rozwija uważność i życzliwość. Na trening składają się spotkania w grupie oraz samodzielna praca w domu.

Kurs pozwala doświadczyć jak funkcjonuje nasz umysł i jak możemy pomóc sobie zapanować nad gonitwą myśli, brakiem skupienia, automatycznym reagowaniem. Uczymy się uspokajać umysł i świadomie kierować uwagę. Stawać się bardziej obecnym, także w relacjach z bliskimi.

Jednocześnie rozwijamy bardziej otwartą i życzliwą postawę – w tym także akceptację i współczucie dla siebie.

Trening zawiera elementy psychoedukacji przez co wspomaga rozwój osobisty oraz odporność psychiczną. Podczas kursu poznajemy różne techniki medytacji uważności oraz ćwiczymy umiejętność uważnego życia – zaczynając w tym miejscu, w którym jesteśmy, w tej chwili, w której jesteśmy.

Od pierwszych zajęć nabyte umiejętności możemy stosować w codziennym życiu, od razu korzystać z mocy uważności.

To naprawdę działa! Efekty jakie możesz uzyskać po treningu:

- mniejsza reakcja na stres, równowaga wewnętrzna,
- lepsza regulacja emocji, więcej harmonii i spokoju
- poprawa koncentracji i uwagi
- mniejsza skłonność do nawykowego działania i nawykowych reakcji
- wzrost samoświadomości, samokontroli i poziomu empatii.

Kurs ma świecki charakter, materiały i program kursu opracowany został przez [Mindfulness Association Polska](#), zajęcia prowadzi [Dorota Piasecka](#), certyfikowana nauczycielka Życia w Oparciu o Uważność (MBLC) oraz nauczycielka Życia w Oparciu o Współczucie (CBLC), nauczycielka prowadząca w Mindfulness Association Polska.

STRUKTURA TRENINGU MBLC

Kurs mindfulness MBLC trwa osiem tygodni. Wymaga zaangażowania i pracy własnej. Spotkania odbywają się raz w tygodniu i trwają dwie godziny. Po każdym spotkaniu uczestnicy otrzymują nagrane przez prowadzącego prowadzone medytacje uważności do wykonywania w domu. Praca z własną pomiędzy spotkaniami (ok 30 min. dziennie) jest bardzo ważna w odpowiednim treningu uważności.

Czemu ćwiczyc uważność w formie kursu?

Bo, aby trening działał potrzeba systematycznej pracy i motywacji i czasu.

Biorąc udział w kursie zyskujesz, nie tylko opiekę certyfikowanego nauczyciela i opracowany przez Mindfulness Association program treningu, ale przede wszystkim możliwość pracy w grupie, parach i indywidualnie, refleksji, wzajemnego motywowania się, dzielenia doświadczeniem. Wszystko w wspierającej, życzliwej i kameralnej atmosferze.

Po zakończeniu szkolenia uczestnicy otrzymują certyfikat zaświadcający o ukończeniu kursu wystawiany wg wzoru Mindfulness Association. Warunkiem jest udział w spotkaniach. W przypadku nieobecności istnieje możliwość odrobienia zajęć.

Certyfikat poświadczają własną praktykę uważności – nie uprawnia do prowadzenia zajęć czy uczenia innych. Osoby zainteresowane byciem nauczycielem uważności mogą odbyć dwuletnie szkolenie nauczycielskie Mindfulness Association Polska. Certyfikat ukończenia umożliwia podjęcie szkolenia wdrażania uważności w pracy z dziećmi lub metody Uważność Żabki.

Sz szczególnie teraz, w czasach zatrzymania i niepokoju, zmiany i trudności wywołanych pandemią kurs może być bardzo pomocny w radzeniu sobie ze stresem, znalezieniem równowagi i spokoju.

W środku kursu uwzględniony jest także Dzień Uważności, sześciogodzinne spotkanie w weekend – zwykle niedziela. Całość zamyka dwugodzinne spotkanie podsumowujące miesiąc po zakończeniu kursu.

TEMATY KOLEJNYCH SPOTKAŃ:

- tydzień 1 – Co to jest mindfulness i po co praktykować? Zaczynaj w miejscu, w którym jesteś
- tydzień 2 – Ciało jako miejsce bycia obecnym
- tydzień 3 – Wprowadzenie oparcia uważności
- tydzień 4 – Praca z rozkojarzeniem
- tydzień 5 – Badanie strumienia myśli
- **Dzień Uważności**
- tydzień 6 – Postawa obserwatora
- tydzień 7 – Samoakceptacja
- tydzień 8 – Życie w oparciu o uważność. Podsumowanie – reszta życia

CO DAJE UDZIAŁ W KURSIE?

Zostało potwierdzone badaniami, że dzięki kursowi medytacji uważności i życzliwości wzrasta samoświadomość, samokontrola, uwaga i poziom empatii. Naukowo udowodniono, że praktyka mindfulness wpływa dobroczynnie na nasz umysł samopoczucie, emocje i zdrowie.

Tak jak możemy ćwiczyć mięśnie ciała, tak też możemy ćwiczyć swój umysł, co przyczynia się do zmian w strukturach i aktywności naszego mózgu (dzięki neuroplastyczności mózgu).

KTO MOŻE WZIĄĆ UDZIAŁ W KURSIE?

Wszystkie osoby szukające sposobów na lepsze radzenie sobie z realiami codziennego zabieganego życia, nie jest wymagane wcześniejsze doświadczenie medytacyjne. Krok po kroku przechodzimy przez kolejne etapy treningu. Kurs nie jest terapią grupową. Kurs może być też dobrym wyborem dla tych osób, które chcą wzmocnić praktykę uważności (także po kursie MBSR), praktykują samodzielnie, ale brakuje im ćwiczeń w grupie i systematycznego podejścia.

DLA KOGO MOŻE NIE BYĆ WSKAZANY?

Kurs nie jest psychoterapią i jej nie zastępuje. Jeśli jesteś w trakcie terapii psychiatrycznej, psychoterapeutycznej warto skonsultować udział ze specjalistą, który Cię prowadzi. Jeżeli aktualnie przechodzisz przez traumatyczne wydarzenia, może nie być to odpowiedni moment na rozpoczęcie kursu. Zachęcam do indywidualnej rozmowy.

PROWADZĄCA:

Dorota Piasecka – nauczycielka kursów życia w oparciu o uważność MBLC i kursów Compassion CBLC certyfikowany przez Mindfulness Association, nauczycielka kursów mindfulness dla młodzieży MBLC-YA więcej informacji o mnie na stronie <https://uwazalnia.pl/o-mnie-mindfulness-mbhc/>