

Vzdělávací program:	Mindfulness (všímavost) jako cesta k osobnímu štěstí a spokojenosti
Akreditace MPSV:	A2022/0007-SP/PC/PP/VP
Lektor:	Mgr. Jiří František Průža
Termín:	9. 6. 2022
Začátek:	9:00 hod (8 vyučovacích hodin)
Místo konání:	SeniorCentrum Skuteč

Ve vzdělávacím programu si jeho účastníci osvojí techniky mindfulness a dozvědí se o možnostech jejich praktického využití v náročné práci pomáhajících profesí. Zvládnutí mindfulness vede k rozvoji vlastního psychologického potenciálu jako ochraně proti vyčerpání, syndromu vyhoření a ztrátě entuziasmu. Pomáhá adaptaci na měnící se podmínky a náročné zátěže, kterými jsou pomáhající profese dotčeny. Osvojení technik mindfulness má také vliv na zvládnutí odborných dovedností, seberealizaci a profesní rozvoj. Vede zaměstnance k pozitivní sebemotivaci, vytváření optimálních podmínek pro sebe sama tak, aby bylo dosaženo vlastního štěstí, radosti a spokojenosti.

Obsah:

- Mindfulness jako psychospirituální schopnost všímavosti
- Rozvíjení vědomé pozornosti v oblasti myšlení, prožívání a chování.
- Boření navyklých vzorců chování všímavým postojem
- Umění přijímat pozorované bez hodnocení a usilování o změnu
- Mindfulness jako cesta k pocitům štěstí, vyrovnanosti a spokojenosti
- Účinky mindfulness na náladu, vztahy, stresy, strachy...
- Metody mindfulness

Doklady o absolvovaném vzdělávání:

- Účastníkům kurzu bude vystaveno osvědčení o absolvování akreditovaného vzdělávacího programu.