

8 tygodniowy oryginalny Trening Redukcji Stresu - MBSR

Stres jest stałym elementem życia. Nie unikniesz go, ale możesz go kontrolować, by zadbać o swoje siły i zdrowie. Umysł, emocje i ciało – to są obszary, które warto objąć swoją uwagą, by mieć wpływ na samopoczucie psychofizyczne. Im większy stres, tym większa potrzeba samoświadomości i samoregulacji. **MBSR jest potwierdzoną naukowo metodą radzenia sobie ze stresem.** Trening uważności buduje poczucie stabilności, sprawczości i pozwala uniknąć wypalenia zawodowego. Pomaga też mierzyć się z wyzwaniami dnia codziennego: pośpiechem, wielozadaniowością, czy dążeniem do doskonałości. Uczy świadomie zarządzać energią w sytuacjach kryzysowych oraz monitorować jej stan w każdej chwili poprzez szybką i skuteczną regenerację opartą na oddechu.

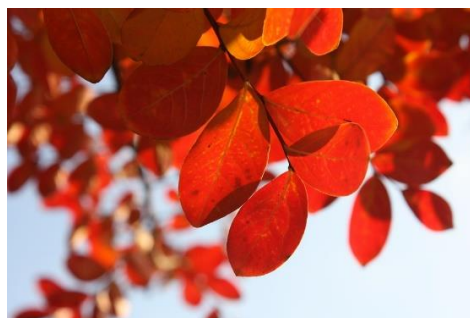
Spokój w miejsce pośpiechu.

Koncentracja zamiast chaosu.

Radość życia ponad zniechęcenie.

Większa akceptacja niż krytycyzm i perfekcjonizm.

Czy tego szukasz?



Korzyści z udziału w kursie MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction):

- **redukcja stresu** w życiu osobistym/zawodowym
- **złagodzenie objawów psychosomatycznych** związanych ze stresem – bezsenność, migreny, zmęczenie, nadciśnienie i inne
- **lepsze radzenie sobie z trudnymi emocjami**
- **lepsze radzenie sobie z uporczywymi myślami**, niepokojem i zamartwianiem się
- rozwinięcie **umiejętności pełnego skupienia się**, która zwiększa efektywność pracy oraz nauki
- **odzyskanie równowagi wewnętrznej** oraz dobrego samopoczucia
- zwiększenie pewności siebie, **samoakceptacji i życzliwości dla siebie**

Program redukcji stresu MBSR został opracowany w 1979 roku w klinice Redukcji Stresu na Uniwersytecie Medycznym w Massachusetts w USA przez neurobiologa prof. Jona Kabat Zinna. Obecnie w ustandaryzowanej formie stosowany jest w kilkuset ośrodkach medycznych, korzysta z niego biznes, edukacja, a nawet w sektor wojskowy. Stałe prowadzone są badania naukowe dowodzące skuteczności programu MBSR w różnych obszarach zawodowych i społecznych.

Struktura programu MBSR:

- indywidualna rozmowa wstępna przed kursem
- 8 cotygodniowych spotkań grupowych (do 12 osób), trwających każde po 2,5 h
- 45 minut codziennej pracy własnej
- jeden dzień uważności
- materiały pisemne i nagrania dla uczestników

Terminy kursu MBSR w Toruniu – jesień 2017

I	06.09.2017	środa
II	13.09.2017	środa
III	20.09.2017	środa
IV	27.09.2017	środa
V	04.10.2017	środa
VI	11.10.2017	środa
VII	18.10.2017	środa
VIII	25.10.2017	środa

Wszystkie spotkania w godz. 18.00-20.30

Dodatkowo dzień uważności 15.10 niedziela (10.00-17.00)

Cena kursu: 950 zł

Miejsce: Toruń, Centrum Rozwoju Ajanta

Przed rozpoczęciem kursu zapraszamy na bezpłatne spotkanie informacyjne, które odbędzie się 30.08.2017 w godz. 18.00-19.30 w Centrum Rozwoju Ajanta. Warto przyjść, by dowiedzieć się więcej o genezie Mindfulness, korzyściach, badaniach i wtedy zdecydować o swoim udziale w kursie MBSR.

Prowadzenie: *Dorota Wojtczak – certyfikowany nauczyciel MBSR, psycholog zarządzania, coach, trener komunikacji interpersonalnej i mediator NVC (więcej o mnie na www.myway-eu.pl)*

Zapisy i informacje: Dorota Wojtczak, dorotawojtczak@wp.pl, tel. 605 26 77 27

Badania naukowe potwierdzające skuteczność Treningu Redukcji Stresu

MBSR:



- Spadek poziomu lęku, niepokoju, stresu, wyczerpania i poirytowania
- Zmniejszenie poziomu kortyzolu we krwi
- Wzrost odporności psychofizycznej oraz wzmocnienie systemu odporności organizmu
- Redukcja chronicznego bólu – zmniejszenie poziomu odczuwania bólu fizycznego
- Poprawa nastroju i jakości życia w stanach chronicznego bólu (ból dolnych części pleców, fibromialgia) oraz w takich zaburzeniach jak: zespół jelita drażliwego, stwardnienie rozsiane, nowotwory
- Zmniejszenie ciśnienia krwi i obniżenie ryzyka pojawienia się nadciśnienia – mniejsze ryzyko rozwoju chorób układu krążenia
- Polepszenie pamięci i zwiększenie umiejętności koncentracji
- Rozwój inteligencji emocjonalnej (pozytywny wpływ na neuroplastyczność i integrację struktur mózgu)
- Zmniejszenie podatności na depresję i ryzyka nawrotów depresji (program MBCT oparty na uważności jest obecnie preferowanym sposobem leczenia depresji, rekomendowanym przez Brytyjski Narodowy Instytut Zdrowia i Doskonałości Klinicznej)
- Redukcja zachowań związanych z uzależnieniami

Na kurs MBSR zapraszam:

- ✓ zarówno osoby, które znalazły się w takim momencie swojego życia, gdzie czują, że koniecznie muszą o siebie zadbać
- ✓ jak i tych, którzy po prostu chcą na co dzień umiejętnie troszczyć się o harmonię, by do takiej sytuacji nie dopuścić
- ✓ jest to też piękna przygoda rozwojowa dla wszystkich, którzy pragną przyjrzeć się sobie i nauczyć się bardziej świadomie i uważnie żyć.