

8-tygodniowy Trening Redukcji Stresu oryginalny kurs MBSR w Toruniu

Naukowo potwierdzona i najlepiej przebadana metoda radzenia sobie ze stresem

MBSR - Mindfulness Based Stress Reduction – uczy jak zwiększyć odporność i elastyczność psychiczną oraz jak się uspokajać w świecie pełnym pośpiechu i presji. Pokazuje jak świadomie zarządzać energią w sytuacjach kryzysowych oraz monitorować jej stan w każdej chwili poprzez szybką i skuteczną regenerację opartą m.in. na oddechu. Objasnia zasady działania mechanizmów psychologicznych, które nami rządzą. A kiedy zaczynamy rozumieć siebie, lepiej radzimy sobie z trudnymi emocjami. Mamy wówczas wpływ na swoje życie, wprowadzając uważne i zdrowe nawyki uwalniające nas z napięć.



Spokój

Radość

Siła wewnętrzna

Skupienie

Odporność

Równowaga

Program redukcji stresu MBSR został opracowany w 1979 r. w Klinice Redukcji Stresu na Uniwersytecie Medycznym w Massachusetts w USA przez neurobiologa prof. Jona Kabat Zinna. Łączy naukę ze świecką medytacją uważności. Obecnie w formie ustandaryzowanej stosowany jest w kilkuset ośrodkach medycznych na świecie. Korzysta z niego biznes, edukacja i sport. Stale prowadzone i publikowane są badania naukowe dowodzące skuteczności programu MBSR w obszarach rozwoju zawodowego, społecznego i osobistego.

Struktura programu MBSR

- indywidualna telefoniczna konsultacja wstępna z trenerem o stanie zdrowia uczestnika
- program 8. cotygodniowych spotkań grupowych (grupa do 12 osób), trwających każde po 2,5 h w środy
- jeden całonocny trening uważności (niedziela) pod koniec programu
- zobowiązanie do 45 – 60 minut codziennej pracy własnej w trakcie trwania kursu (z wykorzystaniem otrzymanych materiałów szkoleniowych oraz nagrań)



8 spotkań + dzień uważności

- I zajęcia 18.09.2019 (18.00-20.30)
- II zajęcia 25.09.2019 (18.00-20.30)
- III zajęcia 2.10.2019 (18.00-20.30)
- IV zajęcia 9.10.2019 (18.00-20.30)
- V zajęcia 16.10.2019 (18.00-20.30)
- VI zajęcia 23.10.2019 (18.00-20.30)
- VII zajęcia 30.10.2019 (18.00-20.30)
- dzień uważności niedziela 3.11.2019 (10.00-17.00)
- VIII zajęcia 6.11.2019 (18.00-20.30)

Miejsce: Pozytywna Rozwojownia, ul. Bydgoska 14 w Toruniu

Koszt 1000 zł możliwa płatność w 2 ratach (32h zajęć), wpłata zaliczki 450 zł przed rozpoczęciem kursu

By dowiedzieć się więcej, przyjdź na otwarte bezpłatne spotkanie

„Jak uważnie radzić sobie ze stresem”

4.09.2019 w środę w Pozytywnej Rozwojowni 19.00-20.30

- Poznasz założenia programu MBSR, neurobiologiczne aspekty uważności Mindfulness oraz wyniki badań naukowych prowadzonych w tym obszarze
- Porozmawiasz z trenerem prowadzącym zajęcia i będziesz mieć okazję, by zadać pytania i poćwiczyć proste techniki uważności

Zapisy, informacje, prowadzenie: Dorota Wojtczak

certyfikowany trener MBSR, w trakcie certyfikacji MBCT (terapia leczenia depresji)

psycholog zarządzania, coach, trener i mediator NVC [więcej o trenerze na www.myway-eu.pl](http://www.myway-eu.pl)

Kontakt: dorotawojtczak@wp.pl, tel. 605 26 77 27

Publikowane badania naukowe dowodzą skuteczności Treningu Redukcji Stresu MBSR:

- ✓ Spada poziom lęku, niepokoju, stresu, wyczerpania i poirytowania
- ✓ Zmniejsza się poziom kortyzolu we krwi – hormonu stresu
- ✓ Wzrasta odporność psychofizyczna oraz wzmocnią się system odpornościowy
- ✓ Redukuje się chroniczny ból i zmniejsza się poziom odczuwania bólu fizycznego
- ✓ Poprawia się nastrój i jakość życia w stanach chronicznego bólu (bóle dolnych części pleców, fibromialgia) oraz w takich zaburzeniach jak: zespół jelita drażliwego, stwardnienie rozsiane, nowotwory
- ✓ Obniża się ciśnienie krwi i ryzyko pojawienia się nadciśnienia – mniejsze ryzyko rozwoju chorób układu krążenia
- ✓ Lepiej radzimy sobie z trudnymi emocjami i uporczywymi myślami
- ✓ Zmniejsza się podatność na depresję i ryzyko nawrotów depresji (program MBCT oparty na uważności jest obecnie preferowanym sposobem leczenia depresji rekomendowanym przez Brytyjski Narodowy Instytut Zdrowia i Doskonałości Klinicznej)
- ✓ Polepsza się pamięć i zwiększa umiejętność koncentracji
- ✓ Rozwija się inteligencja emocjonalna (trening ma pozytywny wpływ na neuroplastyczność i integrację struktur mózgu)
- ✓ Redukują się zachowania związane z uzależnieniami
- ✓ Powraca równowaga wewnętrzna oraz dobre samopoczucie i samoakceptacja

Ten trening jest dla Ciebie, jeśli:

- ✓ odczuwasz stres i znajdujesz się w takim momencie swojego życia, w którym widzisz, że koniecznie i niezwłocznie potrzebujesz o siebie **zadbać, by pojawił się spokój i powróciła wewnętrzna siła**
- ✓ **chcesz troszczyć się o harmonię i równowagę w życiu**
- ✓ pragniesz przeżyć przygodę rozwojową, **nauczyć się świadomie i uważnie żyć – BYĆ W PEŁNI „TU I TERAZ”**, zamiast rozpamiętywania przeszłości czy zamartwiania się o przyszłość.

Zapraszają

Dorota Wojtczak - certyfikowana trenerka MBSR i Pozytywna Rozwojownia

