

8-tygodniowy Trening Redukcji Stresu oryginalny kurs MBSR w Bydgoszczy

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 konsultacja wstępna – telefoniczny wywiad dotyczący samopoczucia i stanu zdrowia uczestnika
- 4. spotkania grupowe odbywające się co dwa tygodnie w soboty (grupa do 12 osób), trwające każde po 5,5 h, realizujące pełen program kursu MBSR
- jeden całonocny trening uważności (sobota) pod koniec programu
- zobowiązanie do 45 – 60 minut codziennej pracy własnej uczestnika w trakcie trwania kursu (z wykorzystaniem otrzymanych materiałów szkoleniowych oraz nagrań)



4 spotkania + dzień uważności

I zajęcia 9.11.2019 (9.00-14.30)
II zajęcia 23.11.2019 (9.00-14.30)
III zajęcia 7.12.2019 (9.00-14.30)
Dzień uważności 14.12.2019 (10.00-17.00)
IV zajęcia 21.12.2019 (9.00-14.30)

Miejsce: Szkoła Jogi Katarzyny Szyńskiej, ul. Czerkaska 11 w Bydgoszczy

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”

Termin – koniec października – podam wkrótce ...

- Poznasz program 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 systemy odpornościowe
- ✓ Redukuje się chroniczny ból i zmniejsza się poziom odczuwania bólu fizycznego
- ✓ Poprawia się nastrój i jakość życia w stanach chronicznego bólu (ból 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.

Zaprasza

Dorota Wojtczak - certyfikowana trenerka uważności MBSR

