

# 8-tygodniowy Trening Redukcji Stresu oryginalny kurs MBSR *w Stanie Harmonii*

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.



**24.02-20.04.2020**

*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
- program 8. cotygodniowych spotkań grupowych (grupa do 12 osób), trwających każde po 2,5 h
- jeden całonocny trening uważności (sobota) pod koniec programu
- zobowiązanie do 45 – 60 minut codziennej pracy własnej w trakcie trwania kursu (z wykorzystaniem otrzymanych materiałów szkoleniowych oraz nagrań)



## 8 spotkań w poniedziałki + dzień uważności

- I zajęcia 24.02.2020 (18.00-20.30)
- II zajęcia 2.03.2020 (18.00-20.30)
- III zajęcia 9.03.2020 (18.00-20.30)
- IV zajęcia 16.03.2020 (18.00-20.30)
- V zajęcia 23.03.2020 (18.00-20.30)
- VI zajęcia 30.03.2020 (18.00-20.30)
- VII zajęcia 6.04.2020 (18.00-20.30)
- dzień uważności sobota 18.04.2020 (10.00-17.00)
- VIII zajęcia 20.04.2020 (18.00-20.30)

**Miejsce:** STAN HARMONII, ul. Focha 10/8 w Bydgoszcy

**Koszt 1100 zł** możliwa płatność w 2 ratach (32h zajęć), wpłata zaliczki 500 zł przed rozpoczęciem kursu

By dowiedzieć się więcej, przyjdź na **otwarte bezpłatne spotkanie**

*„Jak uważnie radzić sobie ze stresem”*

**27.01.2020 w poniedziałek w Stanie Harmonii 18.00-19.30**

- 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 (trening uważności), 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 (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 MBSR*

