

Agnieszka Piasecka
Centrum Rozwoju Ajanta
Toruń

Rekomendacja dla Doroty Wojtczak, trenerki MBSR

Szczerze rekomenduję Dorotę Wojtczak jako trenerkę kursu MBSR. Zorganizowałam w Centrum Rozwoju Ajanta w Toruniu dwie edycje 8-tygodniowego kursu MBSR prowadzonego przez Dorotę Wojtczak. Sama wzięłam udział w pierwszej edycji. Dorota Wojtczak okazała się profesjonalną doświadczoną prowadzącą, wiarygodną dla uczestników. Jej postawa i przekazywana wiedza, a także tworzona podczas zajęć atmosfera zaufania zdecydowanie dobrze wpływały na poziom koncentracji uczestników, poziom ich poczucia bezpieczeństwa i komfortu. Umiała przedstawić metody redukcji stresu i nauczyć ich w taki sposób, że okazały się one uniwersalne, dostępne dla każdego, potrzebne, pomocne i skuteczne w codziennym życiu i w pracy. Metody, które prezentuje przygotowany przez Dorotę Wojtczak kurs Mindfulness z całą pewnością wpływają na zredukowanie poziomu stresu, zwiększają potencjał, rozwijają kreatywność, podnoszą poziom odwagi. Sama dużo skorzystałam uczestnicząc w kursie i nie mam wątpliwości polecając Dorotę Wojtczak osobom zainteresowanym redukcją stresu u siebie, czy u swoich pracowników.

Agnieszka Piasecka

Toruń, 27.04.19.