



Bydgoszcz, 19.04.2019

Rekomendacje

Pani Dorota Wojtczak, certyfikowany trener metody MBSR, prowadziła w ośrodku Centrum Zdrowia Araszkievicz 8-tygodniowe treningi radzenia sobie ze stresem (lata 2016-2018). Uczestniczyły w nich osoby reprezentujące różne zawody, m.in.: menadżerowie, prywatni przedsiębiorcy, trenerzy, coachowie, prawnicy. Byli to uczestnicy świadomi swoich potrzeb i oczekiwań związanych z kursem MBSR. Centrum Zdrowia Araszkievicz dobierając kadrę współpracowników dużą wagę przykładła do tego, by wymagania uczestników szkoleń były realizowane na najwyższym poziomie w specjalnie do tego przygotowanych warunkach szkoleniowych.

Wiem, że Pani Dorota Wojtczak prowadzi zajęcia profesjonalnie, z najwyższą starannością oraz w zgodzie ze standardami etyki trenera MBSR. Zajęcia trwają 8 tygodni i miarą ich skuteczności jest dobrze przygotowany trener, odpowiednio reagujący na proces grupowy.

Pani Dorota w ramach współpracy z Centrum Zdrowia przeprowadziła też wykład „Efektywne zarządzanie stresem i konfliktem” dla kilkudziesięciu przedsiębiorców Pomorza i Kujaw.

Zamierzam kontynuować tę wartościową dla ośrodka współpracę, tym bardziej, że Pani Wojtczak kończy certyfikację MBCT, nadającą uprawnienia do prowadzenia terapii leczenia depresji w oparciu o uważność, a osób wymagających tego typu wsparcia wciąż przybywa.

Z poważaniem,

prof. dr hab.
Aleksander Araszkievicz
PREZES ZARZĄDU