

Bydgoszcz 19 kwietnia 2019


### **Rekomendacja**

Współpracuję z panią Dorotą Wojtczak w ramach propagowania filozofii i praktyki uważności w środowisku lekarskim. Pani Wojtczak jest autorką cyklu artykułów pt. "Uważność i medycyna" publikowanych na łamach „Primum”, gazety wydawanej przez Bydgoską Izbę Lekarską. Przedstawia w nich techniki radzenia sobie ze stresem w oparciu o znany na całym świecie program MBSR, którego pani Wojtczak jest certyfikowaną trenerką (certyfikacja w IMA - *The Institute for Mindfulness – Based Approaches; standard CFM – Center for Mindfulness in Medicine, Healthcare and Society at University of Massachusetts*). Otrzymujemy liczne sygnały, że pisane przez nią teksty są przez naszych czytelników – lekarzy czytane, a informacje w nich zawarte wykorzystywane w codziennej praktyce.

W prowadzonych przez panią Wojtczak treningach redukcji stresu biorą udział zarówno lekarze, jak i psychoterapeuci - specjaliści od psychosomatyki, poszukujący najlepszych metod pracy z pacjentami z syndromem stresu, wypalenia zawodowego czy depresji. Lekarze korzystają też z poznanych technik edukacyjnych bazujących na nurcie trzeciej fali psychologii poznawczo-behawioralnej, która jest filarem naukowym treningu MBSR.

W ramach naszej współpracy pani Dorota poprowadziła także mini warsztaty - wykład dla lekarzy seniorów. Mówiła o zarządzaniu stresem w kontekście podeszłego wieku, osłabionego zdrowia i samotności. Naszą współpracę w tym zakresie zamierzamy kontynuować.

Przygotowanie merytoryczne i wykształcenie pani Wojtczak, jej wrażliwość oraz rozwinięte kompetencje społeczne gwarantują współpracę na najwyższym poziomie. Z pełnym przekonaniem polecam realizowane przez nią warsztaty, szczególnie 8-tygodniowy kurs MBSR.

  
Agnieszka Banach-Dalke  
Redaktorka naczelna „Primum”  
Gazety Bydgoskiej Izby Lekarskiej