**8-tygodniowy Trening Redukcji Stresu oryginalny kurs MBSR *w Szkole Jogi Kasi Szyńskiej***

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. Objaśnia 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.

** 30.09-18.11.2020**

*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 15 osób), trwających każde po 2,5 h
* jeden całodniowy 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 środy rano**  **+ dzień uważności**  I zajęcia 30.09.2020 (9.00-11.30)  II zajęcia 7.10.2020 (9.00-11.30)  III zajęcia 14.10.2020 (9.00-11.30)  IV zajęcia 21.10.2020 (9.00-11.30)  V zajęcia 28.10.2020 (9.00-11.30)  VI zajęcia 4.11.2020 (9.00-11.30)  VII zajęcia 12.11.2020 czwartek (9.00-11.30)  dzień uważności sobota 14.11.2020 (10.00-17.00)  VIII zajęcia 18.11.2020 (9.00-11.30) |

**Miejsce**: SZKOŁA JOGI KATARZYNY SZYŃSKIEJ, ul. Czerkaska 11 w Bydgoszczy

**Koszt** **1100 z**ł 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”***

**Termin podamy we wrześniu - piątek w Szkole Jogi Kasi Szyńskiej 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 NVCwięcej o trenerze na [www.myway-eu.pl](http://www.myway-eu.pl)

**Kontakt**: [dorotawojtczak@wp.pl](mailto: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 (bóle 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*

**