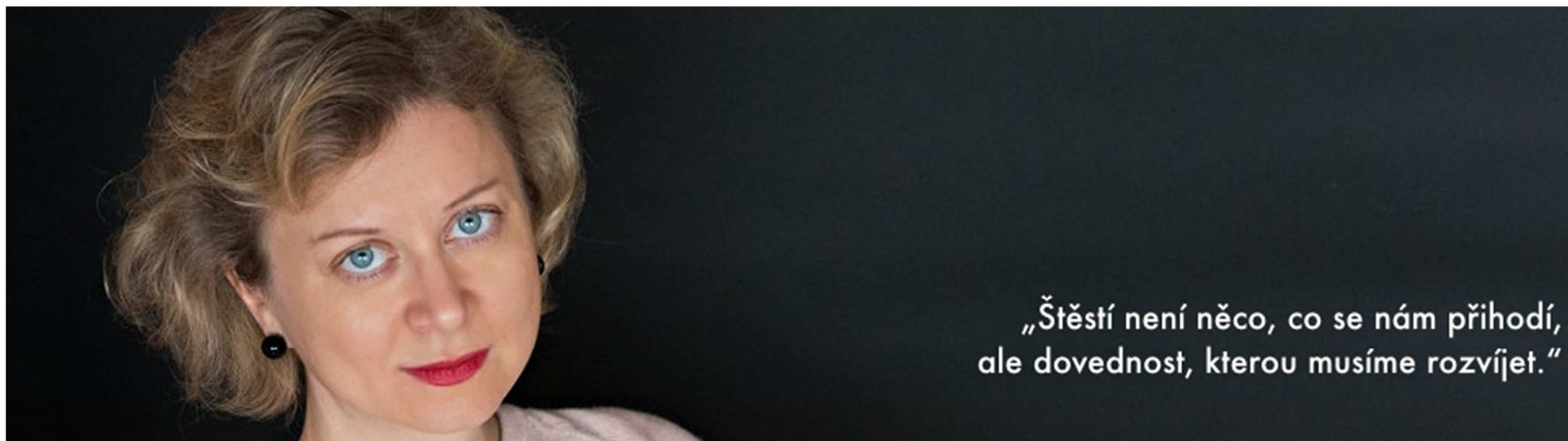


SEMINÁŘ VŠÍMAVOSTI

„Všímavost je dovednost vědomě vnímat okamžik, který právě prožíváme a celý náš život se tím stává lehčím, bezstarostným a naplňujícím.“



Sobota 22.4.2017, 10.00 - 16.30 hod., Iskérka o.p.s., Chodská 534, RpR

Po úspěšném semináři dne 3.12.2016 v R. p. R. Vám opět nabízíme možnost zúčastnit se prakticky a zážitkově zaměřeného semináře všímavosti s lektorkou, terapeutkou a autorkou Mgr. Monikou Stehlikovou, MBA (www.monikastehlikova.cz). Tato klinicky ověřená metoda v nás rozvíjí konkrétní dovednosti, jako je nadhled a respekt k sobě, zbavuje nás stresu, napětí a úzkosti a učí nás zvládat negativní myšlenky a pocity tak, aby na nás měly menší dopad a vliv a my si mohli volněji jít za tím, co nám dává smysl a je pro nás důležité. **Cíl kurzu:** účastníci si osvojí jednotlivé techniky všímavosti, získají informace o metodě a rady a doporučení pro každodenní život bez stresu a zbytečných negativních myšlenek a emocí. **Náplň kurzu:** úvod a (velmi) stručná historie metody, její současné rozšíření, výzkumy, individuální techniky - teorie a praxe, jak na negativní (úzkostné, depresivní aj.) myšlenky a pocity, jak se více otevřít prožitku přítomného okamžiku, jak si více užívat a nechat věci víc plynout, všímavý pohyb, všímavá interakce a komunikace, všímavé vztahy, všímavá výchova, prostor pro dotazy a sdílení. Počet účastníků je do deseti, individuální přístup. **Pro závazné přihlášení na kurz pošlete prosím do 10.4. email na info@iskerka.cz. Po přihlášení uhradte prosím kurzovné ve výši 1290 Kč na účet číslo 1475320010/3030, VS 22042017.** Pokud zaplatíte, ale nebudete se moci zúčastnit, můžete za sebe poslat náhradníka, nebo částku použít na jiný kurz.