



Trening uważności Mindfulness w życiu i szkole

Opis szkolenia

Szkolenie ma na celu wprowadzenie w tematykę treningu uważności Mindfulness oraz jego praktyczne zastosowanie zarówno w życiu osobistym, jak i zawodowym. Poznasz sprawdzone metody i techniki, które pomogą Wam zadbać o dobrostan własny i uczniów oraz zwiększyć efektywność pracy w szkole.

Program szkolenia

- Wsłuchaj się w siebie – rola emocji w życiu człowieka: W tej części szkolenia poznasz rolę emocji w życiu człowieka, ich wpływ na zdrowie i samopoczucie.
- Core values – czyli co jest dla mnie ważne: zapoznasz się z koncepcją wartości życiowych i ich wpływem na codzienne decyzje, zachowania oraz poczucie spełnienia. Dzięki temu nauczysz się mógł zdefiniować, co jest dla niego najważniejsze i jak wzmocnić swoje poczucie celu.
- Jak radzić sobie z nadmiarem emocji? Psychosomatyka: Dowiesz się jak radzić sobie z nadmiarem emocji, aby uniknąć niekorzystnych konsekwencji dla zdrowia, a także jaki jest związek między emocjami a psychosomatyką (czyli jak nieprzetworzone uczucia wpływają na nasze ciało).
- Jak skutecznie zadbać o siebie. Kreowanie poczucia dobrostanu: Poznasz praktyczne strategie i metody dbania o dobrostan, zarówno fizyczny, jak i psychiczny. Nauczysz się, jak stworzyć własny plan dbania o siebie oraz jak wprowadzać zdrowe nawyki na co dzień.
- Ćwiczenia uważności dla dorosłych i dzieci: Poznasz różne ćwiczenia uważności Mindfulness, które mogą być stosowane zarówno przez dorosłych, jak i dzieci.
- Techniki relaksacyjne: Nauczysz się różnorodnych techniki relaksacyjne, które mogą pomóc w radzeniu sobie ze stresem, zarówno w pracy, jak i w życiu prywatnym.

W ramach szkolenia

- Materiały w wersji papierowej/elektronicznej
- Certyfikat ukończenia kursu
- Porady prawne dla dyrektora (do roku od ukończenia szkolenia)
- Po szkoleniu uczestnicy uzupełniają ankietę ewaluacji w celu podsumowania efektywności szkolenia