

AGENDA SZKOLENIA realizowanego w ramach projektu

NERW PW. Nauka-Edukacja—Rozwój- Współpraca, zad.48- Kompetentny Lider

<p> Prowadząca: Bogumiła Pacześ psycholożka, trenerka </p>		<p> Trening uważności – jak być tu i teraz na szkoleniach i spotkaniach </p>	
		<p>Online</p>	
Trener	Bogumiła Pacześ		
Firma	WIK Consulting		
DZIEŃ 1 SZKOLENIA, 12 maja 2022			
GODZINY	PLAN ZAJĘĆ		
9:00-10:30	1) Czym jest Trening uważności (Mindfulness) w teorii i praktyce <ul style="list-style-type: none"> • Czym jest uważność oraz jakie ma znaczenie w codziennym życiu i aktywności zawodowej – podstawowe założenia • Trening uważności, a jego wpływ na procesy poznawcze i wykonawcze • Skuteczne techniki, metody i narzędzia w praktyce Mindfulness • Praktyka uważności w dobie technologii cyfrowej i szumu informacyjnego 		
10:30-10:45	Przerwa kawowa		
10:45-12:15	2) Jak być tu i teraz na szkoleniach i spotkaniach online <ul style="list-style-type: none"> • Ćwiczenia rozwijające uważność i koncentrację podczas pracy online • Skuteczne techniki wspierające procesy zapamiętywania • Eliminacja dystraktorów, a świadome zarządzanie uwagą • Narzędzia i techniki wspomagające organizację zadań i efektywność pracy • Narzędzia cyfrowe wspierające prowadzenie spotkań i szkoleń online 		



12:15-12:45	Przerwa obiadowa
12:45-14:15	3) Trening uważności w praktyce <ul style="list-style-type: none">• Przeszłość, przyszłość, teraźniejszość czyli jak być tu i teraz – ćwiczenia praktyczne• Ćwiczenia oddechowe• Ćwiczenia wspomagające koncentrację i uwagę• Trening Jacobsona• Medytacja prowadzona z wykorzystaniem elementów muzykoterapii• Wizualizacja• Praktyka wdzięczności• Narzędzia cyfrowe wspierające praktykę uważności
14:15-14:30	Przerwa kawowa
14:30-16:00	4) Praktyka uważności jako droga do samoregulacji <ul style="list-style-type: none">• Wpływ treningu uważności na rozwój samoświadomości,• Świadome zarządzanie myślami i emocjami• Myśli automatyczne i zniekształcenia poznawcze• Postawa obserwatora• Body scanning
DZIEŃ 2 SZKOLENIA, 13 maja 2022	
GODZINY	PLAN ZAJĘĆ
9:00-10:30	5) Trening uważności jako metoda radzenia sobie ze stresem <ul style="list-style-type: none">• Dystres, a eustres• Rodzaje stresorów• Fazy stresu• Stres krótkotrwały, a chroniczny• Stres – przyczyny, objawy i skutki• Osobowość, temperament, a stres• Techniki zarządzania stresem
10:30-10:45	Przerwa kawowa
10:45-12:15	6) Uważna praca z ciałem <ul style="list-style-type: none">• Mindfulness w ujęciu pracy z ciałem• Psychosomatyka czyli wpływ czynników psychicznych na ciało• Inne podejście: Analiza bioenergetyczna Lowen'a i typy zawieszonych emocji w ciele 7) Ćwiczenia praktyczne wspierające pracę z ciałem <ul style="list-style-type: none">• Trening autogenny Schultz'a• Praca z ciałem z wykorzystaniem elementów analizy bioenergetycznej Lowen'a• Ćwiczenia oddechowe



12:15-12:45	Przerwa obiadowa
12:45-14:15	8) Uważna komunikacja <ul style="list-style-type: none">• Trening uważności, a aktywne słuchanie• Empatyzacja• Uważność w relacjach• Wewnętrzny dialog• Myśli, emocje, uczucia – budowanie świadomej komunikacji
14:15-14:30	Przerwa kawowa
14:30-16:00	9) Trening uważności, a dobrostan <ul style="list-style-type: none">• Well-being w praktyce• Zarządzanie energią życiową• Gra Mindfulness• Medytacja

Metodologia szkolenia:

- Prezentacja z miniwykładem,
- Ćwiczenia oddechowe,
- Ćwiczenia praktyczne indywidualne,
- Medytacje.

POLECANA LITERATURA:

1. Kabat-Zinn Jon, *Gdziekolwiek jesteś bądź. Przewodnik uważnego życia*. Wydawnictwo: Czarna Owca, 2020.
2. Williams Mark, Penman Danny, *Mindfulness. Trening uważności*, Wydawnictwo: Edgard, 2016.
3. Kabat-Zinn Jon, *Życie, piękna katastrofa*. Wydawnictwo: Czarna Owca, 2021.