



AGENDA SZKOLENIA realizowanego w ramach projektu

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

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| <p><b>Prowadząca:</b><br/><b>Bogumiła Pacześ</b><br/>psycholożka, trenerka</p>     |  | <p><b>Trening</b><br/><b>uważności –</b><br/><b>jak być tu i</b><br/><b>teraz na</b><br/><b>szkoleniach i</b><br/><b>spotkaniach</b></p> |  |
|  |  | <p><i>Online</i></p>   |  |
| <b>Trener</b>  | <b>Bogumiła Pacześ</b>   |  |  |
| <b>Firma</b>   | <b>WIK Consulting</b>  |  |  |
| <b>DZIEŃ 1 SZKOLENIA, 12.05.22 I edycja/11.07.22 II edycja</b>                     |  |  |  |
| <b>GODZINY</b>   | <b>PLAN ZAJĘĆ</b>  |  |  |
| <b>9:00-10:30</b>  | <p><b>1) Czym jest Trening uważności (Mindfulness) w teorii i praktyce</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Czym jest uważność oraz jakie ma znaczenie w codziennym życiu i aktywności zawodowej – podstawowe założenia</li> <li>• Trening uważności, a jego wpływ na procesy poznawcze i wykonawcze</li> <li>• Skuteczne techniki, metody i narzędzia w praktyce Mindfulness</li> <li>• Praktyka uważności w dobie technologii cyfrowej i szumu informacyjnego</li> </ul> |  |  |
| <b>10:30-10:45</b>   | <b>Przerwa kawowa</b>  |  |  |
| <b>10:45-12:15</b>   | <p><b>2) Jak być tu i teraz na szkoleniach i spotkaniach online</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ćwiczenia rozwijające uważność i koncentrację podczas pracy online</li> <li>• Skuteczne techniki wspierające procesy zapamiętywania</li> <li>• Eliminacja dystraktorów, a świadome zarządzanie uwagą</li> <li>• Narzędzia i techniki wspomagające organizację zadań i efektywność pracy</li> </ul>  |  |  |



|   |  |
|---|--|
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Narzędzia cyfrowe wspierające prowadzenie spotkań i szkoleń online</li> </ul>   |
| <b>12:15-12:45</b>  | <b>Przerwa obiadowa</b>  |
| <b>12:45-14:15</b>  | <p><b>3) Trening uważności w praktyce</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Przeszłość, przyszłość, terażniejszość czyli jak być tu i teraz – ćwiczenia praktyczne</li> <li>Ćwiczenia oddechowe</li> <li>Ćwiczenia wspomagające koncentrację i uwagę</li> <li>Trening Jacobsona</li> <li>Medytacja prowadzona z wykorzystaniem elementów muzykoterapii</li> <li>Wizualizacja</li> <li>Praktyka wdzięczności</li> <li>Narzędzia cyfrowe wspierające praktykę uważności</li> </ul>  |
| <b>14:15-14:30</b>  | <b>Przerwa kawowa</b>  |
| <b>14:30-16:00</b>  | <p><b>4) Praktyka uważności jako droga do samoregulacji</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Wpływ treningu uważności na rozwój samoświadomości,</li> <li>Świadome zarządzanie myślami i emocjami</li> <li>Myśli automatyczne i zniekształcenia poznawcze</li> <li>Postawa obserwatora</li> <li>Body scanning</li> </ul>   |
| <b>DZIEŃ 2 SZKOLENIA, 13.05.22 I edycja/12.07.22 II edycja 2022</b> |  |
| <b>GODZINY</b>  | <b>PLAN ZAJĘĆ</b>  |
| <b>9:00-10:30</b>   | <p><b>5) Trening uważności jako metoda radzenia sobie ze stresem</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dystres, a eustres</li> <li>Rodzaje stresorów</li> <li>Fazy stresu</li> <li>Stres krótkotrwały, a chroniczny</li> <li>Stres – przyczyny, objawy i skutki</li> <li>Osobowość, temperament, a stres</li> <li>Techniki zarządzania stresem</li> </ul>   |
| <b>10:30-10:45</b>  | <b>Przerwa kawowa</b>  |
| <b>10:45-12:15</b>  | <p><b>6) Uważna praca z ciałem</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mindfulness w ujęciu pracy z ciałem</li> <li>Psychosomatyka czyli wpływ czynników psychicznych na ciało</li> <li>Inne podejście: Analiza bioenergetyczna Lowen'a i typy zawieszonych emocji w ciele</li> </ul> <p><b>7) Ćwiczenia praktyczne wspierające pracę z ciałem</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Trening autogenny Schultz'a</li> <li>Praca z ciałem z wykorzystaniem elementów analizy bioenergetycznej Lowen'a</li> <li>Ćwiczenia oddechowe</li> </ul> |



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

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.