

BEZ STRES / TRENING UWAŻNOŚCI



20.04.2022 | 18:30

Cykl 6 spotkań

Medytacja



Zmysły



Relaks



Zbigniew Mielke

KARUNA TRAINER
FOR COMPASSION, MINDFULNESS
AND
MINDFULNESS BASED
COMMUNICATION METHODS.

PRAKTYKUJĘ MEDITACJĘ, OD 93ROKU.
JESTEM TRENEREM BIZNESU, COACHEM,
KONSULTANTEM MINDSONAR,
POSIADAM CERTYFIKAT „MASTER PRACTITIONER IN
THE ART OF NEURO-LINQUISTIC PROGRAMING”.
JESTEM WSPÓŁZAŁOŻYCIELEM I WICE PRZEZEM
FUNDACJI „SZTUKA BYCIA CZŁOWIEKIEM”

PROWADZĘ TRENINGI
DLA SENIORÓW, DOROSŁYCH, MŁODZIEŻY I DZIECI
JAK RÓWNIEŻ WSPARCIE INDYWIDUALNE.



GOM INSTYTUT UWAŻNOŚCI

LIVING MINDFULNESS & AWARENESS & COMPASSION TRENING

LIVING MAC® Trening



- Świadomość myśli
- Perspektywa na siebie
- Perspektywa na innych



Obserwacja myśli



Wymiana w parach

- Troska/Współczucie/Wdzięczność
- Motywacja prospołeczna
- Działanie w trudnych emocjach



Praktyki życzliwości



Oddziaływanie w parach

- Uwaga
- Świadomość Interoceptywna
(Zdolność rozpoznawania wrażeń płynących z ciała)



Uwaga na oddechu, zmysłach, przestrzeni



Skanowanie ciała

Bez Stres Trening Uważności

©"LIVING MINDFULNESS - AWARENESS
- COMPASSION TRAINING"

6 - tygodniowy cykl treningu.

DATY CYKLU: 20.04 / 27.04 / 4.05
/ 11.05 / 18.05 / 25.05.2022

Godzina: 18:30 – 20:30

Ul. Sienkiewicza 6/1.

Otrzymasz materiały i nagrania
do pracy własnej podczas treningu.

Otrzymasz praktyczne wskazówki
i indywidualne wsparcie.
Żadne doświadczenie
nie jest wymagane.

Kontakt

T: 603 082 333

M: trening@gom.info.pl

Umów się na spotkanie
wprowadzające.

DLA KOGO TEN TRENING:

- RODZICE, OPIEKUNOWIE, NAUCZYCIELE, LIDERZY, SZEFOWIE FIRM, COACHOWIE.
- OSOBY NARAŻONE NA STRES, MAJĄCE TRUDNOŚCI Z ZASYPIANIEM.
- CHCĄCE ZMIEŃIĆ NAWYKOWE WZORCE ZACHOWAŃ.
- ŚWIADOME SIEBIE I NASTAWIONE NA WŁASNY ROZWÓJ.
- DLA WSZYSTKICH TYCH, W RĘKACH KTÓRYCH LEŻY DOBRÓ DRUGIEGO CZŁOWIEKA.

NA TYM TRENINGU BĘDZIESZ:

- ROZWIJAĆ 5 FILARÓW UWAGAŃNOŚCI: MĄDRA UWAGA / SKUPIENIE NA OBECNYM MOMENCIE / NIEOSĄDZANIE / SPOKÓJ UMYŚLU / WSPÓŁCZUCIE.
- DOWIESZ SIĘ CZYM JEST STRES, PRZYCZYNNY STRESU, PRZEBIEG I SKUTKI REAKCJI STRESOWEJ, PRAWIDŁOWE ROZPOZNAWANIE SYMPTOMÓW, TECHNIKI RADZENIA SOBIE ZE STRESEM
- DOSKONALIĆ RADZENIE SOBIE Z TRUDNYMI EMOCJAMI
- PRZEKSZTAŁCAĆ SPOSOB KOMUNIKACJI W SŁUCHANIU I MÓWIENIU
- ĆWICZYĆ SZTUKĘ DOCENIANIA SIEBIE I OTACZAJĄCEGO ŚWIATA
- ROZWIJAĆ PRAKTYKI ŻYCZLIWOŚCI I WSPÓŁCZUCIA - DLA SIEBIE I INNYCH.
- DOWIADYWAĆ SIĘ O BADAANIACH NAUKOWYCH, DOTYCZĄCYCH UWAGAŃNOŚCI I WSPÓŁCZUCIA
- TRENING MA DZIAŁAĆ W CODZIENNEJ MINUCIE NASZEGO ŻYCIA I DLATEGO MA PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI DLA KAŻDEGO, KTO ZECHCE Z NICH SKORZYSTAĆ.
- WIĘCEJ INFORMACJI O PROWADZONYCH TRENINGACH FB: GOM INSTYTUT UWAGAŃNOŚCI.