

Mindfulness: tudatosabb hétköznapiak

**Tudatosan jelen lenni, önmagunkra figyelni,
és amikor kell, kicsit lassítani!**

A program vezetője:

Remsei Rita

Mindfulness tréner, szervezetfejlesztési tanácsadó, coach



Tanulási eredmények

Amit a résztvevők megtanulnak a program során:

- a mindennapokba beépíteni a stresszcsökkentő meditációkat
- szétszórt figyelmüket visszahozni, és koncentrált figyelemmel jelen lenni,
- ezáltal megtanulnak hatékonyabban és fókuszáltabban jelen lenni mind a munkájukban, mind a magánéletükben
- azonosítani a gondolataikat és gondolati mintázataikat
- megnevezni, címkézni az érzéseiket – ezáltal közelebb kerülni hozzájuk

Kiket várunk/kiknek szól?

Azoknak, akik szívesen megismerkednének a mindfulnessel, a mindennapjaikban rá tudják szánni az időt a gyakorlásra, és nyitottak a meditáció mikéntjének elsajátítására.

Időtartam: 4*3 óra (4 alkalom heti rendszerességű személyes találkozás)

Időpontok: 2022.11.08., 11.15., 11.22. és 11.29. 16:00-19:00

Részvételi díj: 91.000,- Ft+ÁFA / fő (terembérlettel)

Résztevői létszám: min. 8 – max. 12 fő



Mindfulness (tudatos jelenlét) program felépítése

- 4 alkalom heti rendszerességű személyes találkozás
- Napi 30 perc otthoni gyakorlás
- **A résztvevők kapnak:** Munkafüzetet, meditációs hanganyagokat, informális gyakorlatokat az otthoni gyakorláshoz és heti összefoglaló, gyakorlást támogató emaileket.

Online előkészítés

- Elvárások tisztázása és az együttműködés feltételei
- Videó a mindfulnessről
- Tudatos jelenlét kérdőív kitöltése
- Egyéni motivációs célkitűzés

1. Alkalom (3 óra)

Bevezetés a mindfulnessbe

- Ismerkedés
- Fogalmak tisztázása, mindfulness eredete
- Meditációs alapinstrukciók
- Meditációs gyakorlat + reflexió
- Mindful eating (tudatos étkezés)
- Robotpilóta üzemmód és a jelenlét
- Otthoni gyakorlásra felkészítés

2. Alkalom (3 óra)

Elképzelések és tapasztalatok

- Otthoni gyakorlás tapasztalatainak megosztása
- Meditációs gyakorlat + reflexió
- Kellemes és kellemetlen tapasztalatok és automatikus reakcióink
- Mindful movement (tudatos mozgás)

Mindfulness (tudatos jelenlét) program felépítése

3. Alkalmom (3 óra)

Stresszreakció és tudatos válasz

- Otthoni gyakorlás tapasztalatainak megosztása
- Meditációs gyakorlat + reflexió
- A stresszreakció mechanizmusai
- Automatikus reakcióink és a tudatos válasz lehetősége
- Mindful walking (tudatos sétálás)

4. Alkalmom (3 óra)

Az elfogadás és az ellenállás

- Otthoni gyakorlás tapasztalatainak megosztása
- Meditációs gyakorlat + reflexió
- A bennünk levő automatikus reakciók: az ellenállás felfedezése
- Az elfogadás szintjei
- Program zárás

Online utómunka

Rendszeres gyakorlás

- Otthoni gyakorlás a hanganyagok és az informális gyakorlatok alapján
- A mindennapi gyakorlás szokását megszilárdító segédlet