



Relational Mindfulness Trainig - Všímovost ve vztazích a v komunikaci - 8 týdenní kurz

Termín kurzu:

11. 9. 2024 - 30. 10. 2024

- kurz bude probíhat každou středu od 18:00 do 20:00
a jednu sobotu 19. 10. 2024 od 9:00 do 16:00 proběhne celodenní setkání

Cena: 3500,- Kč (pro seniory, studenty, rodiče na RD a samoživitele je cena 3000,- Kč - uveďte, prosím, v emailu při objednávání kurzu)

Místo konání: Komunitní centrum Komedijs, z. s., Horní Nová Ves 139,
507 81 Lázně Bělohrad

Maximální počet účastníků je 14. Rezervaci můžete provést emailem na:
misha.bucharova@gmail.com

Co je v ceně kurzu:

- 9 setkání (8 pravidelných 2 hodinových a jedno mimořádné 6ti hodinové)
 - tištěný podpůrný materiál
 - nahrávky meditací
- certifikát absolventa při splnění podmínek absolvování kurzu

Jaké jsou požadavky pro úspěšné absolvování kurzu?

- pravidelná účast na setkáních; v toleranci je 1 absence v rozsahu 2 hodin.

Na co se připravit?

- v kurzu se budeme učit individuální meditační praxi, která přináší blahodárny efekt až když ji praktikujeme denně. Abyste z kurzu vytěžili maximum, je potřeba se připravit na to, že je důležité najít si pár minut na meditaci každý den. Typy na to, jak si těch pár minut najít probereme na prvním setkání :)
- na setkání chodte prosím s malým předstihem (cca 15 minut), abychom mohli začít včas a přesto abyste si stihli v klidu odložit a vydechnout
- bezprostředně před a během jednotlivých seminářů je zakázáno konzumovat alkohol či narkotika; je též vhodné toto pravidlo dodržovat i bezprostředně po skončení semináře, abyste si z cvičení odnesli co nejvíc

Pro koho kurz vhodný není?

- pro osoby trpící závažnými psychickými poruchami nebo silnou závislostí na návykových látkách; psychické potíže nejsou překážkou absolvování kurzu u osob, které jsou stabilizované a berou psychiatrem předepsané léky

Rozpis kurzu a obsah jednotlivých setkání:

1. setkání (11. 9. 2024)

Úvod do mindfulness a RMT

Co je individuální mindfulness a mindfulness ve vztazích? Jak spolu souvisí? Jak mohu využít druhé lidi k rozvoji své všímavosti? Jak lépe naslouchat druhým lidem?

2. setkání (18. 9. 2024)

Tělo, Rekapitulace & Vděčnost

Jak mohu účinně zvládat stres a rozvinout svůj nadhled v každodenních situacích?

3. setkání (25. 9. 2024)

Přátelství k sobě

Jak se mohu efektivně poučit ze svých neúspěchů? Jak se mohu sám/a sobě stát větším přítelem? Jak překonat svého vnitřního kritika?

4. setkání (2. 10. 2024)

Přátelství k druhým

Jak lépe porozumět druhým lidem? Jak se účinně vyrovnat s nepříjemnými lidmi? Jak rozvinout zdravou míru empatie?

5. setkání (9. 10. 2024)

Překonávání napětí ve společnosti

Jak se cítit více uvolněně a svobodně v přítomnosti druhých lidí? Jak lépe zvládat situace, kdy se v přítomnosti druhých cítíme nesvobodně?

6. setkání (16. 10. 2024)

Uvědomění silných & slabých stránek

Jak rozvinout zdravé sebevědomí? Jak využít své slabiny k růstu? Jak zlepšit své prezentační dovednosti?

celodenní setkání (19. 10. 2024)

opakování cvičení + pokročilá praxe ve skupině (všíímavé jídlo, všímavá procházka)

7. setkání (23. 10. 2024)

Rozvoj blízkosti

Jak lépe pochopit situaci druhých lidí? Jak více rozvinout svoji empatii? Jak se lépe cítit ve společnosti?

8. setkání (30. 10. 2024)

Jak pokračovat s mindfulness dál

Jak udržet praxi mindfulness živou ve svém životě? Jak se připravit na nenáročně životní situace?