

UCZESTNICY: dyrektorzy szkół

# REDUKCJA STRESU METODĄ UWAŻNOŚCI I WSPÓŁCZUCIA (MINDFULNESS I COMPASSION)

Szkolenie przeznaczone jest dla osób zarządzających placówkami oświatowymi, które chciałyby zadbać o swój dobrostan, poznać skuteczny sposób zachowywania spokoju w obliczu sytuacji częstych zmian, jakie dotyczą środowiska edukacyjnego, przeciwdziałać wypaleniu zawodowemu, poznać metody i techniki, które pozwolą poradzić sobie ze stresem i jego skutkami.

## Warsztat I stopnia (mindfulness)

Podczas dwóch dni szkolenia w kameralnej grupie, w ciszy i w otoczeniu natury:

- przekonasz się, jak faktycznie działa i zachowuje się uwaga,
- doświadczysz wpływu odpowiedniego kierowania uwagą na swoje samopoczucie i obniżenie napięcia,
- znajdziesz najlepsze dla siebie sposoby stosowania uważności na co dzień
- dowiedziesz się, jaki wpływ ma praktyka uważności na układ nerwowy,
- posłuchasz o naukowo potwierdzonym wpływie praktyki uważności na dobrostan człowieka.

### Czym jest mindfulness?

Słowo mindfulness tłumaczy się na język polski jako „uważność”. Definiuje się ją jako szczególny rodzaj kierowania własną uwagą: w sposób świadomy, na bieżącą chwilę i bez podążania za oceną. Uważność ćwiczy się podobnie jak mięśnie – w miarę regularnej praktyki uwaga wzmacnia się i uelastycznia, pozwalając coraz łatwiej wychodzić z autopilota stresujących myśli, które na co dzień tak często wprowadzają nas w stan niepokoju i podenerwowania. Mindfulness ćwiczymy poprzez praktykę świeckiej prowadzonej medytacji, nieznacznie tylko zagłębiając się w tło teoretyczne. Taki też będzie ten warsztat. Jego Uczestniczki i Uczestnicy będą mieli okazję podczas prowadzonych ćwiczeń uważności sprawdzić, jak faktycznie to na nich działa. Takie dwudniowe zanurzenie w praktykę mindfulness – z dala od codziennych obowiązków i stresującego otoczenia - może przynieść lepszy efekt, niż długo wyczekiwany, porządny urlop.

Na warsztacie mindfulness pojawią się m.in. następujące zagadnienia:

- uważność na ciało,
- elementy uważnego ruchu,
- praktyka zakorzeniania uwagi na oddechu,
- świadomość myśli i emocji,
- obalenie mitu wielozadaniowości, czyli multitaskingu,
- elementy uważnej komunikacji,
- poznanie swojego trybu „działania” i trybu „bycia”,
- podstawowa teoria stresu,
- wiedza z zakresu plastyczności układu nerwowego,
- bieżące badania nad uważnością i jej wpływem na dobrostan.

Uczestnicy warsztatu I stopnia dostaną też zestaw **siedmiu krótkich nagrań** medytacji do praktyki własnej oraz dziennik do zapisywania swoich doświadczeń.

**Warsztat mindfulness jest pierwszym krokiem**, jaki proponujemy osobom zarządzającym, placówkami oświatowymi. Na początku należy bowiem nauczyć się umiejętnie kierować własną uwagą. Kolejne takie dwudniowe spotkanie – planowane w odstępie miesiąca – poprowadzi Uczestniczki i Uczestników do następnego etapu świeckiej medytacji, tym razem w nurcie compassion (praktyka życzliwości). Na warsztatach II stopnia będziemy uczyć się nie tylko zauważać swoje doświadczenie, ale też budować wobec niego życzliwą relację. Warsztat drugiego stopnia jest adresowany zwłaszcza do osób, którym silnie doskwiera wewnętrzny krytyk, którym towarzyszy przymus ciągłej produktywności i/lub dbania o innych, przy jednoczesnym zapominaniu o sobie.

## Warsztat II stopnia (compassion)

Uczestniczki i uczestnicy szkolenia I stopnia (mindfulness), którzy zapiszą się na warsztat II stopnia, zostaną zaproszeni do grupy w aplikacji WhatsApp oraz na cotygodniowe spotkania na platformie Zoom, aby podczas miesięcznej przerwy pomiędzy warsztatami wspólnie pielęgnować praktykę mindfulness, dzielić się refleksjami i wątpliwościami oraz nazywać własne doświadczenia po to, by lepiej je rozumieć.

### Czym jest compassion?

Termin ten tłumaczy się na język polski jako „współczucie”, bo nikt jeszcze nie znalazł lepszego odpowiednika (a może po prostu taki nie istnieje). Zawiera się w tym słowie jednak dużo więcej, niż podpowiada nam pierwsze skojarzenie. Compassion to bowiem umiejętność zauważania trudności, bólu, dyskomfortu, cierpienia – u siebie i u innych – oraz motywacja, by z życzliwością się nimi zająć. Dzięki takiej praktyce (również w postaci prowadzonych świeckich medytacji), wyrabia się w nas bardziej życzliwy i czuły wewnętrzny głos – ten sam, który towarzyszy nam w naszych głowach przez większość czasu na co dzień i w ten sposób dosłownie tworzy naszą rzeczywistość. Warto więc zadbać o to, by ton tego głosu był łagodny, opiekuńczy i pomocny – zamiast oceniającego, surowego i krytycznego. Życzliwość jest postawą, a nie stałą cechą, możemy ją więc w sobie rozwijać, a to szkolenie będzie ku temu doskonałą okazją i być może pierwszym krokiem.

Na warsztacie compassion pojawią się m.in. następujące zagadnienia:

- trzy tryby regulacji emocji; jak wprowadzać między nimi równowagę,
- mózg nieodróżniający wyobrażeń od rzeczywistości – jak wykorzystać to na swoją korzyść,
- praktyka życzliwości dla ciała,
- samowspółczucie jako pierwszy krok w budowaniu wewnętrznej łagodności,
- budowanie poczucia bezpieczeństwa dzięki praktyce compassion,
- sposoby wspierania „systemu kojenia”,
- rodzaje uważnego ruchu sprzyjające reakcji relaksacyjnej,
- jaki jest ton naszego wewnętrznego głosu i jak pielęgnować w sobie wewnętrznego pomocnika,
- w jakim kierunku mogą płynąć życzliwość i współczucie,
- badania nad wpływem praktyki compassion i jej zastosowanie w różnych dziedzinach życia.

Stare tybetańskie przysłowie głosi:

„Ptak mądrości potrzebuje dwóch skrzydeł, by wzbić się w powietrze: jedno to uważność, a drugie – współczucie”.

Prowadząca:



Marta Markocka-Pepol

Nauczycielka mindfulness i compassion w ramach programów MBSR (od 2018 roku) i MBCL (od 2021 roku) oraz uważnej komunikacji w ramach programu DMMC. Anglistka, tłumaczka treści szkoleń i materiałów związanych z mindfulness i compassion. Prowadzi kursy i warsztaty medytacji w języku polskim i angielskim. Pełni funkcję opiekuna naukowego programu Mindfulness-Based Compassionate Living w Polsce (<https://www.mbcl-international.net/mbcl-tutors/>), zajmując się tłumaczeniem i organizacją szkoleń dla trenerów mindfulness oraz odosobnień.

Plan pobytu:

piątek:

- 12.00 – rozpoczęcie warsztatów; część 1.
- 15.00 – lunch w restauracji hotelu
- 16.30-19.00 – warsztaty; część 2.
- 19.30 – kolacja
- nocleg w pokojach 1- lub 2-osobowych

sobota:

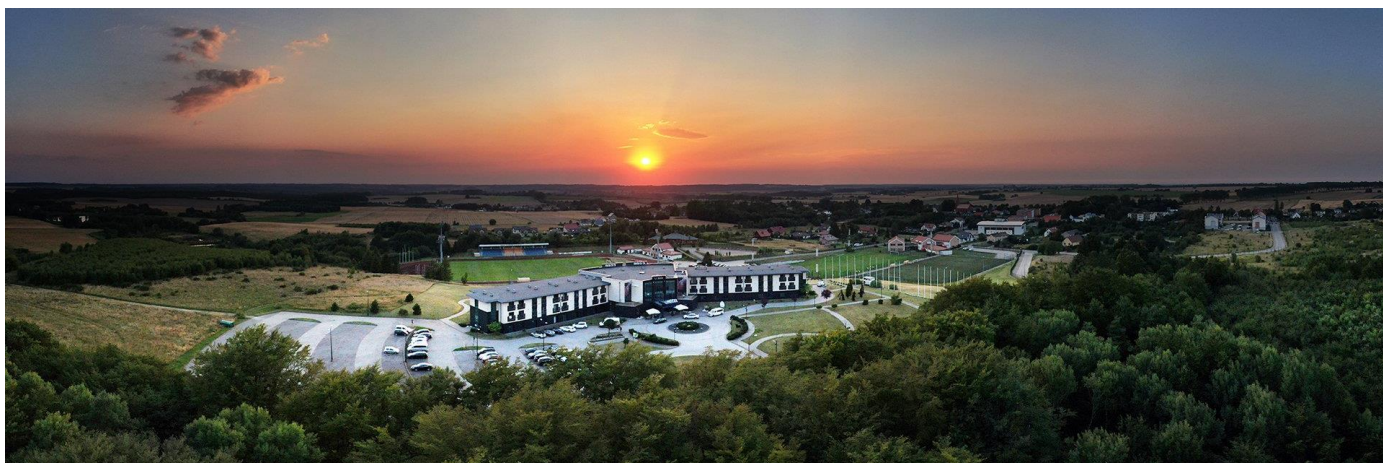
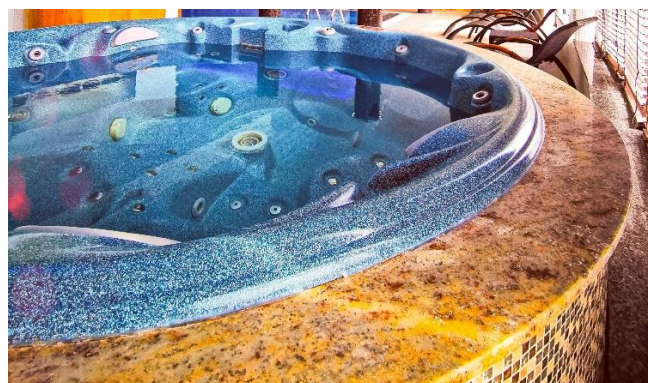
- 8.00-9.30 – śniadanie
- 10.00-13.00 – warsztaty; część 3.
- 13.00 – lunch w restauracji hotelowej
- 14.30-17.00 – warsztaty; część 4.
- zakończenie szkolenia



---

## Hotel Mistral Sport\*\*\*\*

<https://hotelmistralsport.pl/>



Koszt warsztatów I stopnia: 1 900 zł/os.

Koszt warsztatów II stopnia: 1 600 zł/os.