

Szanowny Pan/Pani

Lubuskie Stowarzyszenie Profilaktyki Społecznej zaprasza do udziału w innowacyjnym, autorskim warsztacie „Działać i być”, który jest wprowadzeniem do tematyki uważności, dobrostanu i samorozwoju.

Cele warsztatu:

Warsztat jako krok w kierunku budowania szczęśliwego życia, pokaże Państwu jak można patrzeć na siebie i na to, co wokół nas - teraz, świadomie, bez osądzania, z ciekawością i życzliwością - i jak na tej podstawie działać.

Dzięki systematycznemu praktykowaniu poznanych na warsztacie metod, uczestnicy będą coraz głębiej postrzegali świat bez filtrowania go przez własne przekonania, osądy, nawyki i – dzięki temu – podejmowali trafniejsze decyzje.

Będą umieli patrzeć na ludzi (w tym na siebie) ze zrozumieniem, życzliwością, ciekawością – a to przyniesie radość a zmniejszy stres.

Prowadzący:

Jan Mieszczanek- absolwent programu szkoleniowego „Art&Science of Coaching”, prowadzonego przez Erickson Coaching International, tłumacz książek z zakresu rozwoju osobistego i dobrostanu, autor warsztatów z zakresu mindfulness, członek International Coach Federation, posiada kilkunastoletnią praktykę buddyjską (m.in. w Plum Village i European Institute of Applied Buddhism). Doświadczony praktyk i manager przewodzący pracy zespołu w wielonarodowym środowisku pracy (Ericsson). Autor programu „Działać i być” opartego na założeniach książki Thich Nhat Hanh „Understanding Our Mind”.

Wiecej informacji o autorze na stronie: www.janmieszczanek.com

Termin szkolenia: 25.01.2013 r.

Godziny szkolenia: 09:00 – 17:00 (8 godzin)

Miejsce szkolenia: Zielona Góra

Cena szkolenia: 150 PLN

Program szkolenia:

1) Wprowadzenie

- a) Prezentacja motywacji i oczekiwań uczestników,
- b) Przedstawienie obszarów pracy: *tryb bycia, tryb działania*,
- c) Przedstawienie modelu działania ludzkiej świadomości,

2) Rozwijanie uważności

- a) Świadome obserwowanie świata, ludzkich postrzeżeń, odczuć i myśli,

3) Poznawanie i ćwiczenie sposobów rozwijania wybranych elementów świadomości.

- a) Ustalenie działań, mających utrwalić i rozwijać wiedzę i umiejętności, zdobyte podczas spotkania.

Kontakt, zgłoszenia : tel. 68 4448773, biuro@lsps.org.pl

Zapraszamy do udziału. Ostatnie wolne miejsca!