
Mindfulness pro život

Kurz vychází z kognitivní terapie (Mindfulness-Based Cognitive Therapy – MBCT), založené na všímavosti. Mindfulness neboli všímavost znamená věnovat pozornost naší zkušenosti v přítomném okamžiku, se zvědavostí, soucitem a přijetím. V rámci programu tak dochází ke kombinaci moderní psychologie a meditace, která nám pomáhá žít život plněji a s větším smyslem pro perspektivu.

Kurz je vedený zážitkovou formou zahrnující skupinové diskuse a aktivity meditativního charakteru. Kromě aktivit v rámci společných setkání je důležitá i samostatná práce mezi sezeními, s jejímž obsahem budete seznámeni na jednotlivých setkáních.

Kurz bude probíhat formou osobních setkání **v prostorách poraden v Hyberské 4 a potrvá 8 týdnů od 21. 2. 2025 do 11. 4. 2025, zahrnuje tedy 8 setkání (+ 1 tzv. silent day, který bude v sobotu 29. 3. 2025 po 6. setkání). Setkání se budou konat vždy od 9 do 11.30 hod.**

Úvodní setkání se bude konat v prosinci 2024 na stejném místě.

Je důležité zúčastnit se pokud možno všech sezení, protože kurz má svou strukturu a návaznost, s vynecháním jednoho setkání může mít kurz menší vnitřní návaznost.

Je vhodné zvážit svoji účast, pokud byste nyní zažívali či v nedávné době prošli nějakým typem krizové události nebo psychických obtíží. Nejde o terapeutický kurz a při některých aktivitách se tyto události mohou připomínat.

Účastníkům kurzu budeme ještě před jeho začátkem rozesílat stručný dotazník. Všechny informace uvedené v tomto dotazníku i během kurzu jsou důvěrné.

Kurz povedou lektorky PhDr. Hedvika Boukalová, Ph.D. a PhDr. Katarína Loneková, Ph.D.; hlásit se můžete na emailu: hedvika.boukalova@gmail.com .