

Trening pracy ze stresem w oparciu o techniki uważności - profilaktyka wypalenia zawodowego w pracy nauczyciela/psychologa/pedagoga

Dla kogo

Grupa przeznaczona jest dla nauczycieli, pedagogów, psychologów pracujących w szkołach i placówkach oświatowych w Warszawie. Oferta adresowana jest do osób zainteresowanych poznaniem i doświadczeniem osobistym technik uważności, których praktyka, szczególnie regularna, poprawia znacząco naszą funkcję refleksyjną.

O praktyce uważności

Dzięki uważnemu doświadczeniu siebie jesteśmy gotowi bardziej przyglądać się sobie z zainteresowaniem i akceptacją. Praktykując taki sposób samopoznania redukujemy stres, gdyż nie wzmacniamy własnej skłonności do autokrytyki. W obszarze emocji powstaje więcej „miejsca” na zaniepokojenie i spokój. Ciało ma szansę odprężyć się, część kumulowanych w nim trudnych wspomnień i doświadczeń zostaje zauważona, włączona w obszar świadomości z intencją odbarwienia od negatywnej oceny doznań. Możemy swobodniej czuć to, co czujemy i myśleć te myśli, które napływają do naszego umysłu, a także otoczyć uważnością reakcje naszego ciała. Praktykując uważność wobec siebie stajemy się bardziej uważni i empatyczni wobec innych. Pielęgnowujemy w ten sposób kontakt ze sobą samą (samym) i kontakt z naszymi uczniami, podopiecznymi, pacjentami, ich rodzinami, z naszymi kolegami i koleżankami z pracy.

Cele

Omówimy i doświadczymy technik uważności, w szczególności skupimy się na podstawowych zagadnieniach pracy osobistej opartej na uważności, uważności wobec ciała, uważność w ruchu, obserwacji oddechu, obserwacji myśli, obserwacji emocji oraz współnocie/empatii.

Zapisy, czas i forma spotkań

Grupa może liczyć od **8 do 10 osób**, trwa **8 spotkań**. Spotkania odbywają się w **czwartki** w godz. **10.00-12.00**. **Terminy:** 12.11.2020, 26.11.2020, 3.12.2020, 17.12.2020, 7.01.2021, 4.02.2021, 18.02.2021, 4.03.2021. Ważna jest obecność na wszystkich spotkaniach.

Aby wziąć udział w treningu prosimy przesłać wypełnioną kartę zgłoszenia do **30.10.2020** na adres: zapisy@mop-poradnia.pl. O przyjęciu do grupy decyduje kolejność zgłoszeń. W sytuacji ograniczenia pracy bezpośredniej z powodu Covid-19 przejdziemy na pracę online.

Prowadząca

Katarzyna Łukasik - psycholog, psychoterapeuta