**JOLANTA BEREZOWSKA**

**Terminy:**

* **8.VII godz. 12.00-14.00 wykład** „Mindfulness - wprowadzenie do praktyki uważnej pracy z ciałem i medytacji”
* **8.VII godz. 15.00-19.00 warsztat** „Mindfulness - wprowadzenie do praktyki uważnej pracy z ciałem i medytacji”
* **9.VII 9.00-13.00** warsztat „Mindfulness - wprowadzenie do praktyki uważnej pracy z ciałem i medytacji”

**Opis zajęć:**

**MIDDFULNESS – WPROWADZENIE DO PRAKTYKI UWAŻNEJ PRACY Z CIAŁEM I MEDYTACJI**

Określenie mindfulness wywodzi się od angielskiego przymiotnika mindful - uważający, troskliwy, dbały, pamiętający. Innymi słowy jest to rodzaj stanu umysłu jako "czujnego" obserwatora "uważającego" na wszelkie doznania płynące ze świata wewnętrznego i zewnętrznego w danej chwili. Stan bycia w pełni: "tu i teraz".

Technika mindfulness jest formą umysłowego treningu, która zmniejsza skłonność umysłu do takiego reagowania na pojawiające się wewnętrzne i zewnętrzne bodźce, które powoduje i nasila stres, napięcie emocjonalne, a w niektórych przypadkach nawet podtrzymuje stany chorobowe (np. depresję, uogólniony zespół lękowy, zaburzenia odżywiania).

Stosowanie tej techniki nie wymaga osiągania określonego stanu, takiego jak relaksacja, czy też zmiana własnych odczuć i myśli. Przeciwnie - celem mindfulness jest nauczenie się dostrzegania i przyjmowania każdej pojawiającej się emocji, myśli, odczucia, jako obiektów obserwacji, z którymi jednak nie należy się identyfikować.

Technika mindfulness, nie jest ani ucieczką ani unikaniem, ani walką z niechcianymi myślami, odczuciami i doznaniami. Jest raczej wyjściem im naprzeciw.   
Sam fakt dostrzeżenia niepożądanych aspektów i stanów własnego umysłu prowadzi do (pozytywnej) zmiany.

Najbardziej znanym treningiem opartym na mindfulness jest Trening Redukcji Stresu oparty na Uważności (ang. Mindfulness Based Stress Reduction - MBSR) stworzony przez profesora Jona Kabata-Zinna i współpracowników w Klinice Redukcji Stresu Uniwersytetu Medycznego Massachusetts.

Zasadniczym celem treningu jest rozwój uważności, a przez to zwiększenie umiejętności pokonywania stresu i kryzysów:  
• osobistych   
• zdrowotnych   
• rodzinnych   
• zawodowych.

Trening Redukcji Stresu oparty na Uważności (metoda MBSR) znacząco wspomaga leczenie wielu zaburzeń psychicznych i somatycznych, w tym między innymi: zaburzeń lękowych, depresji, przewlekłego bólu, uzależnienia od substancji psychoaktywnych, zaburzeń odżywiania, chorób skóry, syndromu przewlekłego zmęczenia i wypalenia.

U osób zdrowych stosujących metodę stwierdza się redukcję stresu, poprawę jakości życia i zwiększenie dobrostanu.

**W Treningu uczestniczą osoby, które:**

• Chcą poprawić jakość swojego życia,   
• Odczuwają brak radości i motywacji do działania,   
• Czują smutek, niepokój, lęk, zniechęcenie,   
• Cierpią na zaburzenia snu, odżywiania, przewlekłe dolegliwości bólowe,   
• Są przeciążone stresem,   
• Mają problemy emocjonalne, psychosomatyczne, zdrowotne.  
  
**Zmiany jakie zauważają w swoim życiu uczestnicy Treningu:**

• Zmniejszenie dokuczliwych objawów fizycznych i psychosomatycznych,   
• Zwiększenie umiejętności radzenia sobie w stresujących sytuacjach,   
• Zwiększenie zdolności do relaksu i zrównoważonego życia,   
• Wzrost pewność siebie i zdolności do samoakceptacji,   
• Zwiększenie żywotności i aktywności życiowej,   
• Poprawa relacji z innymi.

Do uczestnictwa w Treningu nie jest wymagane żadne przygotowanie ani doświadczenie.

**Życiorys:**

**Jolanta Berezowska –**  Psychiatra, psychoterapeutka z 30 letnią praktyką. Superwizorka Sekcji Psychoterapii Polskiego Towarzystwa Psychologicznego. Ukończyła Training Course for Mental Health Clinicians pod kierunkiem Iwana Miltona oraz szkolenie w Institute for Mindfulness – Based Approaches – IMA pod kierunkiem Dr Linda Lehrhaupt, Petra Meibert,  Katharina Meinhard. Od 1983 roku praktykuje medytację w stylu Zen.