



WARSZATY

Uwolnij swój stres –

znajdź pokłady relaksu



Firma „**EDU-INNOWACJA**”

zaprasza Państwa na Warsztaty
„*Uwolnij swój stres - znajdź pokłady relaksu*”.

Jesteśmy przekonani, iż
przyniesą one Państwu wiele korzyści
przekładając się na harmonizację całego ciała.

Zachęcam gorąco do
zapoznania się z niniejszym
szczegółowym opisem.

Iwona Kotłowska
„*Edu-Innowacja*”

„Uwolnij swój stres – znajdź pokłady relaksu”

Każda sytuacja w życiu czy wydarzenie wywołuje jakiś stres - o mniejszym lub większym natężeniu. Nie można go całkowicie wyeliminować z życia. Jedynymi uwolnionymi od stresu są ci, którzy są ... martwi!

Szkolenie przeznaczone jest dla wszystkich chętnych, którzy chcą odpowiedzieć sobie na pytanie "Jak efektywnie radzić sobie ze stresem?" oraz zmienić swój dotychczasowy sposób reakcji.



W wyniku Warsztatu uczestnicy mogą:

- odpocząć dzięki różnorodnym technikom relaksacyjnym,
- poznać je i umieć później zaadaptować do codziennego życia,
- doświadczyć całkowitego rozluźnienia podczas spotkania,

Cele szkolenia – rozwój w zakresie:

- wiedzy: poznanie czym jest stres, jaki ma na nas wpływ, rozpoznawanie przyczyn jego powstawania, analiza własnej postawy, poznanie skutecznych technik radzenia sobie ze stresem,
- postawy: zmiana przyzwyczajzeń w reagowaniu na stresującą sytuację, wyrobienie nowego nawyku „postawy i reakcji spokojnej”,
- umiejętności: rozpoznawanie u siebie objawów stresu, określenie indywidualnej ścieżki pracy nad stresem, umiejętność zachowania się w obliczu stresowej sytuacji i skuteczne zastosowanie wybranej techniki, rozwijanie odporności na stres,
- egzystencjalności: przeżycie i doświadczenie korzystnego wpływu na organizm skutecznie zastosowanej techniki, co da przekonanie, że warto dołożyć starań, aby na co dzień ćwiczyć techniki.

Program szkolenia :

Dzień pierwszy (mini-wykłady przeplatane z ćwiczeniami)

- Przywitanie ze stresem - nasz wróg czy przyjaciel? (czym jest, rodzaje, stopnie)
- Jak stres na nas wpływa? (efekty i sygnały)
- Jego przyczyny i źródła
- Moja życiowa postawa
- Test „Czy jesteś silny psychicznie i gotowy na zmiany?”
- Nowe sposoby spojrzenia na stres
- Warunki do osiągnięcia RÓWNOWAGI I SPOKOJU
- Gdzie szukać pomocy?
- Ścieżka Zarządzania Stresem

Dzień drugi

- Oddech = życie
- Zapoznanie z efektywnymi technikami
- Ćwiczenia praktyczne z wykorzystaniem m.in. metod: autogenicznej Schultza, rozluźniającej napięcia techniki Jacobsona, muzykoterapii, techniki opartej na uważności Mindfulness, przywrócenia swobody w ruchu i działaniu techniki Aleksandra, podstawy Emocjonalnej Techniki Wolności, Wizualizacji i Autosugestii, różnorodnych technik Oddechowych i metod Lowena, i wielu innych.

Opis wybranych technik:

technika Schultza

- technika ta polega na wyzwaniu u siebie odprężenia i koncentracji oraz stosowaniu prostych formuł autosugestii. Składa się z grupy ćwiczeń:

- przyjęcie odpowiedniej pozycji ciała ułatwiającej uzyskanie stanu odprężenia,
- koncentracja na reakcjach własnego organizmu i psychiki
- sterowanie reakcjami organizmu i psychiki
- przekształcanie i formowanie własnej osobowości , zgodnie z celami i zamiarami.

technika Mindfulness

– Mindfulness to szczególny rodzaj uwagi: świadomej, nieosądzającej i skierowanej na bieżącą chwilę. Polega na rozwijaniu umiejętności pełnego skupiania uwagi na tym, co się w danej chwili, tu i teraz, doświadcznia doznań, myśli i emocji. Skupienie to pozwoli na kontakt z samym sobą, pozwoli „siebie usłyszeć”, co przekłada się na zrozumienie siebie i odpowiednie dobranie reakcji do potrzeb organizmu. To z kolei powoduje równowagę i odstresowanie.

technika Jacobsona

- zwracając szczególną uwagę na takie doznania jak napinanie i rozluźnianie mięśni można świadomie likwidować napięcie mięśni i nauczyć się uspokajać ciało. Pomoże to w zapanowaniu nad stresem, umożliwi ponowną naukę naturalnego doznawania głębokiego odprężenia. Regularne stosowanie umożliwi natychmiastowe osiągnięcie spokoju ciała i umysłu.

technika Aleksandra

- jest metodą uczącą świadomego powrotu do rozluźnienia po momencie stresu oraz ciągłego poszukiwania większej swobody ruchu i oddechu. Jej zadaniem jest przywrócenie tych procesów do naturalności, w dużym stopniu zatracanej na skutek pośpiechu, stresu i obaw. Uczy przede wszystkim swobody w ruchu i działaniu.

EFT

– Technika Emocjonalnej Wolności pozwala w prosty i skuteczny sposób uwolnić się od negatywnych emocji i ograniczających przekonań. EFT polega na delikatnym opukiwaniu palcami wybranych punktów meridianowych (jak przy akupunkturze) przy jednoczesnym skupieniu się na problemie, który chcemy rozwiązać.

wizualizacja i autosugestia

- tego typu ćwiczenia pomagają wprowadzić organizm w stan głębszego relaksu. Proces ten polega na wykorzystaniu potęgi myśli do świadomego wyobrażania, tworzenia i przyciągnięcia do życia tego, czego się pragnie. Mamy wpływ na wejście w stan głębokiego spokoju. Uczy to nasz organizm przejścia w stan przyjemnego odprężenia kiedy tego potrzebujemy. Dzięki temu możemy spojrzeć na nasze życie inaczej - zmieniamy podejście z negatywnego na pozytywne.

techniki Oddechowe i metody Lowena

- to, co najczęściej powtarza się u osób zestresowanych to splotenie i przyspieszenie oddechu. Postawa ciała sprzyja bądź nie, naturalnemu procesowi oddychania. Osoba odprężona i spokojna oddycha wolno, głęboko i bez napięcia. Sposób, w jaki oddychamy ma ogromny wpływ na to, jak się czujemy. Dlatego też bardzo ważne jest właściwe oddychanie – tak, by tlen dotarł do każdej komórki naszego ciała. Rytm oddechu steruje całym życiem w człowieku: trawieniem, sercem, narządami i gruczołami. Świadome regulowanie oddechu równoważy określone funkcje ciała oraz stan duszy. Właściwe oddychanie stanowi cudowny środek na poprawę samopoczucia.

