

# Riadenie stresu pomocou Mindfulness



## AIO EDUCATION

VZDELÁVACIE A PORADENSKÉ SLUŽBY  
OD ROKU 2008

### Ciel' tréningu:

Stres je dnes súčasťou nášho života. Nedá sa mu vyhnúť, ale dá sa s ním pracovať. Stres sám o sebe nie je zlý a často je súčasťou našej výzvy posunúť sa ďalej. To ako na nás stres vplyva závisí od nášho vnímania udalostí alebo situácie.

Od myšlienok a následných emócií a pocitov, ktoré si k danej situácii pripustíme. So stresom sa dá bojovať, utekať pred ním, uzavrieť sa pred ním do seba alebo sa mu postaviť zoči voči. Naše reakcie sú väčšinou automatické bez toho, aby sme si ich uvedomovali. S uvedomením si každej situácie máme možnosť so stresom pracovať.

### Komu je kurz určený:

- Workshop je určený pre všetkých, ktorí chcú lepšie pracovať so stresom, predchádzať únave a vyhoreniu a zaujala ich téma všímavosti. Pre ľudí, ktorí sú otvorení novým technikám a prístupom a chcú sa naučiť stíšiť svoju zaneprázdnenú myseľ.

### Obsah intenzívneho jednodňového tréningu:

- Stresu a hlavným stresovým faktorom
- Našim reakciám na stres
- Myšlienkam, pocitom a emóciám, ktoré sú výsledkom stresu
- ABC modelu emócií
- Cvičeniam na stíšenie, uzemnenie a sprítomnenie
- Cvičeniam na „spriatelenie sa“ so stresom
- Cvičenia na skrotenie opice v hlave
- Cvičenia všímavosti so zameraním na zvládnutie ťažkej situácie

**Dĺžka:** 1 deň

**Časový harmonogram:** 9:00 – 16:00

[www.aioeducation.sk](http://www.aioeducation.sk)

sledujte nás tiež na Facebooku, Instagrame a LinkedIn