

Kurz čínorodého súcitu

Kde Galéria Starý Avion

Kedy Začínáme **štvrtok** 3.10.2024 o 17.30 – 19.30

Ako dlho spolu 8 stretnutí 9 týždňov (rovnaký deň a čas, s jednou prestávkou 31.10.)

Cena 120 Eur (poprosím zaplatiť na účet **SK09 8360 5207 0042 0540 6491**, prosím v správe uviesť „kurz 1024“ – stačí po prvom stretnutí). Zaplatiť môžete aj cez OR kód.



Stručný obsah kurzu (tempo a témy prispôsobím potrebám účastníkov):

1. Zoznámenie, očakávania, stručné opakovanie info o mozgu, základy MINDFULNESS
2. Podrobnejšie o 3 emočných systémoch, cvičenie DOBRÉHO MIESTA
3. Kvality a zručnosti SÚCITU
4. SEBASÚCIT (a jeho prekážky)
5. Sebakritika, pocity hanby a viny
6. Práca s našimi emóciami (nahnevané ja, ustráchané ja, súcitné ja)
7. Skúsenosti v reálnom živote / Súcitný list sebe
8. Rekapitulácia, pozvánka na klub, záver

Každé stretnutie (okrem prvého) sa bude začínať cvičením mindfulness a končiť cvičením súcitného ja. Verím, že nám kurz umožní vyskúšať si dostatok prístupov, ktoré nám potom môžu pomôcť v každodennom živote. Z predchádzajúcich skúseností vychádza, že ak by sa Vám počas kurzu podarilo nájsť si aspoň 5-10 denne na tieto cvičenia, máte šancu získať oveľa viac, ako iba návštevou stretnutí.

Teším sa na Vás v októbri,

Mária Tiňová