

Kurz Odvaha k súcitu

Kde Galéria Starý Avion

Kedy Začíname **pondelok** 5.10. o 17.30 – 19.30

Ako dlho spolu 8 stretnutí (vždy v pondelok 5.10., 12.10., 19.10., pauza, 2.11., 9.11., 16.11., 23.11., 30.11.)

Cena 120 Eur (poprosím zaplatiť na účet **SK88 0900 0000 0052 3090 4227**, prosím v správe uviesť „kurz 1026“ – stačí po prvom stretnutí). Zaplatiť môžete aj cez OR kód. Tiež názov účtu uveďte **Počúvajte**



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 všímavosti (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.

Názov kurzu som sa rozhodla mierne zmeniť, pretože sa nám podarilo vydať **knihu od P.Gilberta a Chodena Odvaha k súcitu**, z ktorej kurz veľa čerpá.

Teším sa na Vás v októbri,

Mária Tiňová