

## INSTRUKCJA DLA PROWADZĄCEGO

### MINDFULNESS:

Praktyka mindfulness służy do budowania i podtrzymywania wewnętrznego spokoju oraz umiejętności bycia tu i teraz. Oznacza to, że potrafimy skoncentrować się na sobie, innym człowieku, przedmiocie, dźwięku czy obserwowanym zjawisku dokładnie w chwili aktualnej, nie wybiegając myślni w przyszłość czy przeszłość. Takie wybieganie myślami poza chwilę obecną często powoduje syndrom gonitwy myśli.

### Warsztaty mają zmienić:

- Sposób postrzegania siebie i otaczającego świata
- Sposób doświadczania swoich emocji
- Sposób radzenia sobie z emocjami
- Sposób działania w życiu codziennym

### I. Cele:

1. Uczestnik po warsztatach będzie znał:
  - 12 technik / metod pracy z uważnością w tym pracy z uważnością dziecka
  - Najważniejsze zalety mindfulness
2. Uczestnik po warsztatach będzie potrafił:
  - Zauważyć swoje emocje i zachowania
  - Osadzić się w chwili obecnej i wyciszyć
  - Stosować metody i techniki skupiające koncentrację i uwagę na wykonywanych czynnościach
  - Pracować z oddechem, dźwiękiem, otoczeniem,
  - Pracować z dzieckiem nad koncentracją i uważności

### II. Korzyści udziału w warsztatach

- Zwiększanie samoświadomości
- Poznanie różnych technik pracy ze sobą w celu zwiększenia uważności i redukcji stresu
- Poznanie różnych technik pracy z dzieckiem w celu zwiększenia uważności i redukcji stresu

### III. Rekomendacje organizacyjne:

1. Trening uważności może być wykonywany zarówno w grupie jak i w racy jeden na jeden. Jeśli trener pracuje z grupą, najlepiej, aby nie przekraczała ilości 8 osób. Praca z uczestnikami powinna być spokojna i w miłej atmosferze. Celem jest koncentracja, uważność i wyciszenie.
2. Prowadzący powinien zwrócić szczególną uwagę na indywidualne tempo i energię uczestników. Wbrew pozorom ćwiczenia koncentracji, mimo że wolne, są bardzo wyczerpujące. Dlatego trener



powinien zadbać o częste przerwy. Jednorazowe warsztaty nie powinny być dłuższe niż 3 - 4 h. Jeśli praca wymaga więcej czasu, rekomenduje się rozwozenie pracy na kilka spotkań.

3. Rekomenduje się, aby trener zanim poprowadzi trening uważności dla uczestników, samodzielnie przetestował ćwiczenia zaproponowane w kartach pracy. Mindfulness odbywa się na poziomie doświadczeń, które bardzo często trudno określić słowami. Trener przygotowany w ten sposób będzie potrafił zrozumieć uczestników.
4. Aby przystąpić do poprowadzenia procesu mindfulness, trener powinien zapewnić uczestnikom wskazane w scenariuszach rekwizyty i przestrzeń.
5. Na każdym spotkaniu, przyda się trenerowi:
  - Zegarek do mierzenia czasu
  - Flipchart do spisywania wniosków
  - Mazaki