

Szkolenie on-line

"Mindfulness: czym jest i jak może pomóc nam w codziennym funkcjonowaniu"

dla nauczycieli akademickich UW

Prowadząca: mgr Maria Wasylkowska, Wydział Psychologii UW

Celem szkolenia jest zapoznanie uczestników z ideą Mindfulness (uważność), przekazanie wiedzy/narzędzi, które umożliwią wykorzystanie uważności w codziennym życiu oraz zaprezentowanie, w jaki sposób praktyka może być pomocna w przypadku zawodów związanych z dydaktyką.

Program szkolenia obejmuje 16 g. dydaktycznych i jest realizowany w formie 4-dniowej (4x4 godz. dyd.). W trakcie trwania każdego szkolenia przewidziane są przerwy. Szkolenie będzie realizowane przez aplikację ZOOM.

Po ukończeniu szkolenia uczestnicy:

- rozumieją, czym jest Mindfulness (uważność) i znają obecny stan wiedzy oraz badań dotyczących Mindfulness;
- wiedzą, jakie korzyści płyną z praktykowania Mindfulness zarówno w przypadku życia prywatnego, jak i zawodowego;
- potrafią wdrożyć elementy Mindfulness w życie codzienne;
- są bardziej świadomi własnych potrzeb i mają większą świadomość codziennego funkcjonowania;
- mają stworzony swój schemat praktyki Mindfulness.

Oczekiwania pod adresem uczestników:

Szkolenie przeznaczone jest dla osób, które zainteresowane są rozwojem osobistym w kontekście „mindfulness” i jego zastosowania w pracy dydaktycznej. Potrzebne będzie konto służbowe i podstawowa umiejętność korzystania z ZOOM (dołączanie do spotkania), aktualne oprogramowanie komputera, głośniki lub słuchawki.

Ramowy program

1. Wprowadzenie do Mindfulness: zrozumienie idei oraz krótka historia.
2. Korzyści płynące z praktyki uważności w życiu codziennym zarówno jak i w pracy dydaktyka
3. Jak praktykować Mindfulness w życiu codziennym?
4. Funkcjonowanie na autopilocie: jak to zmienić?
5. Skupienie na teraźniejszość: jak być tu i teraz?
6. Medytacja: mając ciało na uwadze.
7. Twój własny schemat praktyki uważności: indywidualny plan własnej praktyki na podstawie weryfikacji własnych potrzeb.

Aktualnie realizowane szkolenia można zobaczyć na platformie <http://szkolenia-rozwoj.uw.edu.pl/> w kategorii „Szkolenia dla nauczycieli akademickich”

Pytania prosimy kierować na adres:
szkolenia.dydaktyczne@uw.edu.pl

Istnieje możliwość realizacji programu szkolenia na zamówienie jednostek UW.

Szkolenie on-line „Mindfulness: czym jest i jak może pomóc nam w codziennym funkcjonowaniu” jest realizowane w ramach Programu zintegrowanych działań na rzecz rozwoju Uniwersytetu Warszawskiego, realizowanego w latach 2018-2022 i współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój.