

## ZAKRES MERYTORYCZNY SZKOLENIA

### 1. Wprowadzenie do mindfulness dla nauczycieli akademickich **obejmuje:**

- wprowadzenie do pojęcia mindfulness /historia, geneza/
- metody redukcji stresu i radzenie sobie ze stresem (ćwiczenia)
- uważny ruch jako element dobrostanu
- aspekty uważnej komunikacji
- rozwijanie elementów inteligencji emocjonalnej w oparciu o mindfulness.

### 2. Szkolenie obejmuje 24 godziny lekcyjne dla każdej grupy.

Prowadzący: Tomasz Kryszczyński, <https://www.tomaszkryszczynski.pl>