



Fundacja
Szkoła z Klasą



Harmonogram cyklu (S)pokój nauczycielski – Mindfulness Cafe

CYKL PIERWSZY

Podstawy uważności. Obecność i rozproszenie – jak to działa?

1. Skupienie a rozpraszanie uwagi
2. Powracanie do tu i teraz
3. Świadomość ciała – czujesz czy myślisz?
4. Kotwica uwagi – dźwięki

Terminy: 20 września, 27 września, 11 października, 25 października (środy co dwa tygodnie od 17:30 do 18:45)

CYKL DRUGI

Sztuka uważności. Zachować stabilność w pędzącym świecie

1. Stabilność podczas ruchu
2. Uważność podczas codziennego ruchu – czynności
3. Oddech – pobudzenie i uspokojenie
4. Kotwica uwagi – oddech

Terminy: 8 listopada, 22 listopada, 6 grudnia, 20 grudnia (środy co dwa tygodnie od 17:30 do 18:45)

CYKL TRZECI

Codziennność z uważnością. Z życzliwością dla swojego tempa i stylu

1. Uważne chodzenie – praktyka
2. Uważne jedzenie – praktyka
3. Powracanie do tu i teraz i życzliwość dla siebie
4. Życzliwość w sytuacji błędu

Terminy: 10 stycznia, 24 stycznia, 7 lutego, 21 lutego (środy co dwa tygodnie od 17:30 do 18:45)

CYKL CZWARTY

Stawiać czoła wyzwaniom. Zachować uważność w chwilach trudnych

1. Współczucie dla siebie – zaczynając od kontaktu z cierpieniem
2. Obecność a trudne emocje (praktyka RAIN)
3. Obecność a myśli
4. Obecność a wewnętrzny krytyczny głos

Terminy: 6 marca, 20 marca, 3 kwietnia, 17 kwietnia (środy co dwa tygodnie od 17:30 do 18:45)

CYKL PIĄTY

Uważność 360. Obecni w pracy i w domu

1. Obecność jako aktywność – akceptacja to nie bierność
2. Obecność a cisza
3. Obecność a wytrwałość
4. Just do it!

Terminy: 8 maja, 22 maja, 5 czerwca, 19 czerwca (środy co dwa tygodnie od 17:30 do 18:45)