

Przegląd, serwis, doładowanie energii – warsztaty wytchnienia i zarządzania energią osobistą

Warsztaty, podczas których zaprosimy Was do zadbania o siebie w 4 wymiarach:

- Regeneracji
- Emocjonalnym
- Uważności
- Poczucia sensu

Praca z każdym z tych wymiarów jest nam niezbędna do tego, żeby zadbać o siebie, swoje zdrowie psychiczne i fizyczne. Każdy z tych wymiarów został już dosyć dobrze przebadany i opisany w literaturze, a metody i proste ćwiczenia, które będziemy trenować mają potwierdzenie w psychologii, neurobiologii, medycynie.

Program warsztatów:

- Ciało nie służy tylko do zanoszenia głowy na spotkania. Bez obaw ćwiczenia, do których Was zaprosimy będą służyły głównie relaksacji i wytchnieniu. Będziemy też rozmawiać o tym jak aktywność fizyczna wpływa na procesy zachodzące w naszym mózgu, układzie nerwowym, pracy ze stresem.
- Twardość skały czy elastyczność leśzczyny – czyli czemu rezyliencja pomaga nam w zdrowszym podejściu do emocji i stresu. Będziemy uczyć się rozpoznawać emocje, akceptować się i szukać balansu w pozytywności. Bo pozytywność jest realnością i w życiu przydarza nam się więcej rzeczy pozytywnych niż negatywnych. A jeśli się z tym nie zgadzasz, to tym bardziej jest to dla Ciebie 😊
- Uważność – jeden ze starszych wynalazków ludzkości. Współczesny świat przez ilość bodźców i dopaminowo – konsumpcyjny styl życia, nie zachęcają nas do uważności na siebie, na innych ludzi, na otaczającą nas rzeczywistość. Praca z uważnością jest nam potrzebna nie tylko do równoważenia autonomicznego układu nerwowego, ale również do zdrowej pracy, w której będziemy potrafili skoncentrować się na jednej rzeczy.
- Flow to przepływ. To stan, w którym pochłonięci jakimś działaniem nie czujemy upływu czasu, a zmęczeniu fizycznemu po realizacji zadania nie towarzyszy zmęczenie psychiczne. To też istotny czynnik składający się na pracę z poczuciem sensu, czyli jednej z najważniejszych rzeczy, które budują nasze zaangażowanie, satysfakcję i dodają energii spełnienia, zamiast odbierać nam chęć do pracy (syndrom piąteczku i katastrofa poniedziałku).
- A wszystko powyższe będzie przeplatane doświadczeniami, sukcesami i wyzwaniem, które wniesiecie na spotkanie. Pozwoli to na zrobienie stopklatki i przyjrzeniu się temu co już działa, a co chcemy uruchomić w kolejnym roku.

Warsztat będzie prowadzony w metodzie nauki przez doświadczenie, w zadbaniu i trosce o Wasze potrzeby, które będziemy na bieżąco sprawdzać. Będziemy też korzystać z doświadczeń grupy, integrując się, wymieniając się pomysłami, wzajemnie się doceniając. Wspólnie zadamy też o bezpieczną atmosferę pracy, w której będziemy zapraszać Was do ćwiczeń:

- rozmów w parach i podgrupach
- medytacji mindfulness
- pracy indywidualnej, refleksji i zwiększania samoświadomości
- pracy ze stresem w ciele

Warsztaty na (nie)zimowisku poprowadzi:

Przemek Dziewitek, [Pracownia Praktyki Autentyczności](#)