Název	*Základy mindfulness*
Komu je kurz určen	Kurz je určen lidem, kteří chtějí rozvíjet schopnost soustředění, vědomého prožívání přítomného okamžiku a lépe zvládat každodenní zátěž. Je vhodný také pro všechny, kteří hledají cestu k větší vnitřní rovnováze a chtějí se naučit více vnímat své myšlenky, emoce a prožívání v každodenním i pracovním životě.
Co získáte pro praxi	• Seznámíte se se základními principy mindfulness a jejich využitím v každodenním i pracovním životě. • Naučíte se praktické techniky pro lepší soustředění, zklidnění a zvládání stresu. • Lépe porozumíte tomu, jak vaše myšlenky a emoce ovlivňují vaše prožívání a každodenní fungování. • Vyzkoušíte si jednoduché relaxační a meditační techniky, které můžete využívat podle potřeby v pracovním i osobním životě. • Získáte praktické nástroje, které vám pomohou zpomalit, zastavit se a vědoměji reagovat na situace, které přináší každodenní život.
Obsah programu	• Co je mindfulness a jak jej využít v každodenním i pracovním životě • Vědomá pozornost a soustředění • Práce s myšlenkami a emocemi • Mindfulness při stresu a psychickém napětí • Praktické techniky zklidnění a uvolnění • Meditace a vědomé prožívání přítomného okamžiku • Jak přenést mindfulness do běžného pracovního i osobního života Součástí kurzu je **krátký teoretický výklad a praktický nácvik cvičení a technik**, které mohou účastníci využívat kdykoli a kdekoli v reálném životě.
Lektoři	**Bc. Lucie Hovjacká,** lektorka vzdělávání dospělých; poradkyně v oblasti osobního rozvoje a rovnováhy člověka
Místo realizace	Dle dohody s klientem
Garant programu	**Ing. Zdeněk Michálek** mobil: +420 606 760 130 e-mail: zmichalek@hmpartners.cz