

Plan kursu

Mindfulness – trening uważności

L.P	Zagadnienia Programowe	Liczba Godzin	zal/egz
Zajęcia teoretyczne			
1.	Trening uważności oparty na metodzie MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction	2	Z
2.	Trening uważności w podstawie programowej z wychowania fizycznego. Trening uważności a rozwój psychofizyczny i etapy edukacji.	2	Z
3.	Uważność w życiu codziennym sposobem na stres, lęk i depresję.	2	Z
	Razem:	6	
Zajęcia praktyczne			
1.	Trening uważnej obecności jako metody ułatwiającej bycie skoncentrowanym w świadomy sposób.	2	Z
2.	Praktyczne ćwiczenia oddechu i Bodyscan.	2	Z
3.	Uważne doświadczenia związane ze zmysłami (słuch, wzrok, dotyk, smak i węch).	2	Z
4.	Uważna praca z emocjami oparta na wizualizacji.	2	Z
5.	Stres a dobrostan w treningu uważności.	2	Z
	Razem:	10	
Ogółem		16	