

**PLAN KURSU**

|   |
|---|
| <b>Mindfulness-Based Stress Reduction</b> |
|---|

|                            | <b>Treści modułu kształcenia</b>   | <b>Godziny</b> |
|----------------------------|--|----------------|
| <b>Zajęcia teoretyczne</b> |  |                |
| 1.                         | Sesja nr 1: Ciało  |                |
|                            | Definicja mindfulness. Fakty i mity. Czym jest, a czym nie jest mindfulness? Omówienie modelu funkcjonowania: „szybciej – dalej – wyżej” vs. „wolniej – głębiej – bliżej”. Czym jest „autopilot”, a czym umysł początkującego i jak można z nich korzystać? Na czym polega doświadczanie i poznawanie nie tylko przy użyciu umysłu, ale również wszystkich zmysłów? Jak nawiązać kontakt z ciałem oraz wychwytywać i odczytywać wszystkie wysyłane przez nie sygnały?  | 2              |
| 2.                         | Sesja nr 2: Oddech   |                |
|                            | Czym w istocie jest oddech? Jakie sygnały można odczytać po wsłuchaniu się w to jak ciało oddycha? Jakie ćwiczenia oddechowe warto wprowadzić do swojej codziennej praktyki? Jak postrzegam świat i siebie? Omówienie potencjału tkwiącego w świadomym postrzeganiu i czujnej samoobserwacji z uwzględnieniem aspektu samouzdrawiania. Omówienie zadań i ćwiczeń wykonanych przez uczestników kursu w ramach aktywności własnej pomiędzy sesjami nr 1 i 2.   | 2              |
| 3.                         | Sesja nr 3: Ruch   |                |
|                            | Wprowadzenie do praktyki pracy z ciałem w formie uważnego ruchu z wykorzystaniem asan zaczerpniętych z jogi. Prezentacja przykładów wykorzystania różnych aspektów uważnego ruchu w życiu codziennym i w innych jego sferach, także w ramach pracy zawodowej i aktywności sportowej. Omówienie zadań i ćwiczeń wykonanych przez uczestników kursu w ramach aktywności własnej pomiędzy sesjami nr 2 i 3.   | 2              |
| 4.                         | Sesja nr 4: Stres  |                |
|                            | Czym jest stres i jaki jest mechanizm powstawania reakcji na sytuację stresującą? Czym różnią się od siebie trzy podstawowe reakcje atawistyczne na sytuację stresującą opisane jak „3 x F”? Co można zrobić, aby nie wpaść w nieuświadomiony proces powstawania i rozwoju reakcji stresowej oraz zminimalizować jej skutki? Ćwiczenie: „Stresuję się gdy... i gdy się stresuję, to...”. Omówienie zadań i ćwiczeń wykonanych przez uczestników kursu w ramach aktywności własnej pomiędzy sesjami nr 3 i 4. | 2              |
| 5.                         | Sesja nr 5: Myśli  |                |
|                            | Czym tak naprawdę są, a czym nie są myśli? Jak funkcjonuje umysł ruminujący? Jak odróżnić myśli, które wzmacniają, odżywiają i rozwijają od tych, które osłabiają, zatruwają i uwsteczniają? Jaki możemy mieć wpływ na produkty mentalne generowane przez mózg? Omówienie zadań i ćwiczeń wykonanych przez uczestników kursu w ramach aktywności własnej pomiędzy sesjami nr 4 i 5.  | 2              |
| 6.                         | Sesja nr 6: Słowa  |                |
|                            | Na czym polega w pełni świadoma komunikacja i jak ją doskonalić? Jaka jest waga i moc wypowiedzianych słów? Jakie słowa warto usunąć ze słownika porozumiewania się z innymi i ze sobą samym? Czym je zastąpić? Jakie są najważniejsze zasady uważnego słuchania? Na czym polega nieocenianie i w pełni świadome ocenianie? Omówienie zadań i ćwiczeń wykonanych przez uczestników kursu w ramach aktywności własnej pomiędzy sesjami nr 5 i 6.  | 2              |

|                           |  |           |
|---------------------------|--|-----------|
| 7.                        | <b>Sesja nr 7: Emocje</b>  |           |
|                           | Jakie są moje wzorce stylu życia? Co i w jaki sposób przyjmuję? Jak dbam o siebie? W jaki sposób uświadomić sobie doznawane emocje? Jak je przeżyć bez lgnięcia i wypierania? Jak precyzyjnie nazwać przeżywane emocje? W jaki sposób zakomunikować je innym i jak opisać swój wewnętrzny emocjonalny krajobraz? Jaki jest wpływ emocji na podejmowane decyzje? Omówienie zadań i ćwiczeń wykonanych przez uczestników kursu w ramach aktywności własnej pomiędzy sesjami nr 6 i 7.  | 2         |
| 8.                        | <b>Sesja nr 8: Codziennosc</b>   |           |
|                           | Uważny dialog z uczestnikami na temat podsumowania kursu. Spojrzenie wstecz: odniesienie się do listów „Moje OCZKO” napisanych przez siebie na początku kursu i podzielenie się refleksjami na ten temat. Spojrzenie w przyszłość: omówienie planów dotyczących praktyki formalnej i wprowadzenia mindfulness do codziennego życia. Odpowiedź na pytanie: w jaki sposób zatroszczę się o siebie? Omówienie ćwiczeń jakie uczestnicy mogą wykonywać we własnym zakresie po zakończeniu kursu. Zachęcenie do spotkań w grupie z udziałem innych osób praktykujących mindfulness. Omówienie krótko- i długoterminowych planów związanych z dalszym pogłębianiem praktyki mindfulness. | 3         |
| <b>Razem</b>              |  | <b>17</b> |
| <b>Zajęcia praktyczne</b> |  |           |
| 1.                        | <b>Sesja nr 1: Ciało</b>   |           |
|                           | Ćwiczenie wstępne: „Chwila, w której byłem szczęśliwy”.<br>Mindful Eating – praktyka w pełni świadomego jedzenia.<br>Body Scan – praktyka nawiązywania kontaktu z ciałem i wsłuchiwanie się w jego sygnały.<br>Dyskusja na temat doświadczeń i odkryć dokonanych przez uczestników w czasie poszczególnych praktyk i ćwiczeń w ramach sesji nr 1.  | 2         |
| 2.                        | <b>Sesja nr 2: Oddech</b>  |           |
|                           | Powtórzenie i utrwalenie praktyki skanowania ciała.<br>Ćwiczenia oddechowe wprowadzające do praktyki świadomości oddechu: oddech piersiowy i przeponowy oraz wdech na wdech.<br>Medytacja obserwacji oddechu i wszystkich informacji, które można z niego wyczytać.<br>Ćwiczenie opracowane przez Nilsa Altnera – postrzeganie świata i siebie.<br>Dyskusja na temat doświadczeń i odkryć dokonanych przez uczestników w czasie poszczególnych praktyk i ćwiczeń w ramach sesji nr 2.  | 2         |
| 3.                        | <b>Sesja nr 3: Ruch</b>  |           |
|                           | Powtórzenie i utrwalenie praktyki medytacji na oddechu.<br>Mindful Yoga: praktyka z wykorzystaniem asan połączona z doświadczaniem pełni świadomości ciała w ruchu.<br>Mindful Walking: ćwiczenie medytacji i skupienia w czasie wykonywania podstawowej formy ruchu jaką jest chodzenie.<br>Dyskusja na temat doświadczeń i odkryć dokonanych przez uczestników w czasie poszczególnych praktyk i ćwiczeń w ramach sesji nr 3.  | 2         |
| 4.                        | <b>Sesja nr 4: Stres</b>   |           |

w sprawie ustalenia programu kursu „Mindfulness-Based Stress Reduction” organizowanego przez Akademickie Centrum Kształcenia

|    |   |   |
|----|---|---|
|    | <p>Powtórzenie i utrwalenie praktyk Mindful Yoga i Mindful Walking.</p> <p>Mindful Moving – ćwiczenie uzmysławiające, że ruch w każdej formie może być wykonywany z pełnią świadomości.</p> <p>Mindful Sitting – wprowadzenie do medytacja w pozycji siedzącej, ze szczególnym uwzględnieniem skupienia na oddechu, doznaniach fizycznych i ciała jako całości.</p> <p>Dyskusja na temat doświadczeń i odkryć dokonanych przez uczestników w czasie poszczególnych praktyk i ćwiczeń w ramach sesji nr 4.</p>   | 2 |
| 5. | Sesja nr 5: Myśli   |   |
|    | <p>Mindful Sitting – pełna medytacja w pozycji siedzącej z w pełni świadomą obserwacją takich obszarów jak: oddech, dźwięki, doznania w ciele, emocje i myśli.</p> <p>Ćwiczenie medytacyjne z uświadomieniem sobie myśli potęgujących stres.</p> <p>Praktyka medytacyjna ze zdaniem wyrażającym przyzwolenie.</p> <p>Schematy i wzorce myślowe, które nie są wspierające oraz ich przepracowanie.</p> <p>Dyskusja na temat doświadczeń i odkryć dokonanych przez uczestników w czasie poszczególnych praktyk i ćwiczeń w ramach sesji nr 5.</p>   | 2 |
| 6. | Sesja nr 6: Słowa   |   |
|    | <p>Powtórzenie i utrwalenie praktyki Mindful Sitting w pełnym wymiarze. Położenie akcentu na Choiceless Awareness, czyli świadomość niewybiórczą.</p> <p>Mindful Moving – zestaw ćwiczeń w pozycji stojącej wykonywanych z pełną świadomością każdej fazy ruchu.</p> <p>Ćwiczenie komunikacyjne według metody Edela Maexa.</p> <p>Praktyka komunikacji w parach: uważne mówienie i słuchanie.</p> <p>Dyskusja na temat doświadczeń i odkryć dokonanych przez uczestników w czasie poszczególnych praktyk i ćwiczeń w ramach sesji nr 6.</p>   | 2 |
| 7. | Sesja specjalna   |   |
|    | <p>Body Scan – skanowanie ciała.</p> <p>Walking Meditation – medytacja w czasie chodzenia.</p> <p>Loving Kindness – medytacja miłującej dobroci.</p> <p>Mindful Yoga – w pełni świadomy ruch z wykorzystaniem asan.</p> <p>Sitting Meditation – medytacja w pozycji siedzącej z akcentem na „Choiceless Awareness”.</p> <p>Walking Meditation – medytacja w czasie chodzenia.</p> <p>Ćwiczenie wprowadzające do lunchu: świadome jedzenie.</p> <p>Lunch spożyty w milczeniu. (w sali lub na zewnątrz, wedle wyboru).</p> <p>Just Breathe – medytacja ze świadomością oddechu.</p> <p>Medytacja góry lub medytacja jeziora (do wyboru w milczeniu przez grupę).</p> <p>Ćwiczenie w parach: „Ty to ja, a ja to ty”.</p> <p>Gratitude Meditation – medytacja wdzięczności.</p> <p>Ćwiczenie: „Życie jest piękne!”.</p> | 8 |
| 8. | Sesja nr 7: Emocje  |   |
|    | <p>Powtórzenie i utrwalenie praktyki Mindful Walking i Mindful Movement</p> <p>Ćwiczenie z zamianą miejsc: „Gdziekolwiek jesteś bądź”.</p> <p>Badanie wzorców myślowych i uświadomienie sobie tego, co na co dzień przyjmują.</p> <p>Medytacja góry lub medytacja jeziora.</p> <p>Dyskusja na temat doświadczeń i odkryć dokonanych przez uczestników w czasie poszczególnych praktyk i ćwiczeń w ramach sesji nr 5.</p>  | 2 |
| 9. | Sesja nr 8: Codzienność   |   |

w sprawie ustalenia programu kursu „Mindfulness-Based Stress Reduction” organizowanego przez Akademickie Centrum Kształcenia

|         |  |    |
|---------|--|----|
|         | Body Scan – skanowanie ciała w wersji skróconej.<br>Mindful Walking – wersje zmodyfikowane.<br>Bieg transowy – szczególna forma poruszania się z pełnią świadomości i możliwością pozbywania się nadmiaru emocji i napięć z nimi związanych.<br>Powtórzenie i utrwalenie praktyk do wykorzystania na co dzień po zakończeniu kursu, w tym: obserwacji oddechu i ćwiczeń oddechowych, Sitting Meditation, Loving Kindness i Gratitude Meditation. | 1  |
| Razem   |  | 23 |
| łącznie |  | 40 |