**авторський тренінг**

**Практики усвідомленості для зниження стресу та покращення ментального здоров’я**

**7 жовтня 2023 року, 18:00-20:00,**

**м. Київ, Коворкінг Центр «ПЕРЕМОГА SPACE»**

# ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО ЛЕКТОРІЙ

Унікальний авторський тренінг «Практики усвідомленості для зниження стресу та покращення ментального здоров’я»

Тренінг побудований так, щоб надати Вам максимальну підтримку, інструменти, стратегії, практики Майндфулнес (усвідомленості), теоретичний і практичний матеріал, як ефективно справлятись зі стресом, збільшувати рівень енергії, покращувати своє ментальне і фізичне здоров'я.

Весь тренінг побудований виключно на науково-доведених даних та дослідженнях в таких сферах як нейробілогія, нейрофізіологія, епігенетика, психонейроімунологія.

**Основні питання Тренінгу:**

**Стрес. Як його знизити та запобігти?** Як перетворити тривогу та вигорання в життєвий та ресурсний стан?

**Усвідомленість до повсякденного життя.** Що таке майндфулнес та як вона вже сьогодні може покращити якість Вашого життя?

**Радість – чому Вам вона потрібна і як її отримати?** Сучасні наукові дослідження про вплив радості на здоров’я людини.

Усі учасники Форуму отримують сертифікат про підвищення кваліфікації обсягом 15 годин (0,5 кредити ЄКТС), який відповідає всім вимогам законодавства, зокрема «Порядку підвищення кваліфікації педагогічних та науково-педагогічних працівників» від 21 серпня 2019 року №800, зі змінами, внесеними згідно з постановою Кабінету Міністрів України від 27 грудня 2019 року №1133).

# МЕТАТРЕНІНГУ

***Метою проведення Тренінгу*** є  вдосконалення навичок психолого-фізіологічної стійкості учасників освітнього процесу, розгляд та популяризація найбільш ефективних інструментів та методів зниження стресу (майдфуленс, практики позитивної психології), формування навичок зниження стресу та запобігання емоційному вигоранню.

# МІСЦЕ І ЧАС ПРОВЕДЕННЯ

Місце проведення – **відеозустріч в онлайн-середовищі ZOOM**

Час проведення: **7 жовтня 2023 р.**, 10:00-18:00.

# ОСНОВНІ ПИТАННЯ ТРЕНІНГУ

* Стрес. Як його знизити та запобігти? Як перетворити тривогу та вигорання в життєвий та ресурсний стан?
* Усвідомленість до повсякденного життя.
* Що таке майндфулнес та як вона вже сьогодні може покращити якість Вашого життя?
* Радість – чому Вам вона потрібна і як її отримати?
* Сучасні наукові дослідження про вплив радості на здоров’я людини.

## НАШІ СПІКЕРИ

**Олександр Полянчук** - керівник проекту [Alex Polin Mindfulness](https://www.ap-mindfulness.com/), сертифікований інструктор практик Mindfulness. Mindful Academy Solterreno, Іспанія, Програма «Mindfulness Based Stress Reduction” (MBSR)», Великобританія, Програма «Mindfulness in the Workplace».

## МОДЕРАТОР ТРЕНІНГУ

**Олена Тимошенко** - доктор економічних наук, професор, засновник освітньої платформи «4PEOPLE».

## ОРГАНІЗАТОРИ ТА ПАРТНЕРИ ТРЕНІНГУ

Проведення Тренінгу є ***ініціативою*** [Alex Polin Mindfulness](https://www.ap-mindfulness.com/) та освітньої платформи«4PEOPLE»

# УМОВИ УЧАСТІ

Реєструйтесь за формою: <https://forms.gle/N9JGhJ1f3KpioRYk9>, а посилання на відеозустріч буде надіслано на електронну адресу, зазначену при реєстрації. Більш детальна інформація та умови участі: <https://www.ap-mindfulness.com/livenow#popup:facebookpage>

***Координатор*** *Форуму: Тимошенко Олена - д.е.н., професор КНУКІМ, засновник освітньої платформи «4PEOPLE», 0672648317*

**ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ ПОСТА**

Унікальний авторський тренінг **«Практики усвідомленості для зниження стресу»**

Дата: 12 липня 2023 р. Час: 18:00-21:00.

Реєстрація за формою: <https://forms.gle/CCqWNdKoyVLhTw2LA>

Всі учасники отримують сертифікати про участь та підвищення кваліфікації в кількості 6 годин (0,2 кредити ECTS). Сертифікат відповідає всім вимогам законодавства, зокрема «Порядку підвищення кваліфікації педагогічних та науково-педагогічних працівників» від 21 серпня 2019 р. № 800).

Основні питання Форуму:

* розвиток психологічної стійкості освітян та психологічні ресурси життєстійкості українців;
* арт-терапевтичні практики, практики гештальт-терапії та основні позитивні психологічні практики на варті відновлення психологічного здоров'я представників освітнього середовища;
* зниження стресу та запобігання емоційному вигоранню на основі практик майндфулнесу (усвідомленості), коротка терапевтична майндфулнес практика;
* формування навичок ментальної самопідтримки і самодопомоги вчителів, здорове проживання тривоги як спосіб ініціації зрілості громадян;

Реєструйтесь за формою: <https://forms.gle/CCqWNdKoyVLhTw2LA>, а посилання на відеозустріч буде надіслано на електронну адресу, зазначену при реєстрації. Більш детальна інформація та умови участі: <https://www.ap-mindfulness.com/livenow#popup:facebookpage>