# Jesteś w organizacji pozarządowej? Zapisz się na szkolenie dla osób z organizacji działających we Wrocławiu lub na rzecz miasta.

## Jak się zapisać?

Rezerwacji miejsca na szkolenie dokonasz poprzez:

* przesłanie ankiety na adres: **karolina.ciechanowicz@um.wroc.pl;**
* jej dostarczenie na adres: **Wydział Partycypacji Społecznej, Wrocław, ul. G. Zapolskiej 4, pokój 120.**

Kontakt pod numerem telefonu: **71 777 76 07**.

## Co jest ważne?

Uwaga! **Ankieta szkoleniowa i informacja o przetwarzaniu danych osobowych RODO powinny być podpisane**. Dodatkowo prosimy o wpisanie daty na obu dokumentach.

**Ze względu na sytuację epidemiologiczną, szkolenia będą się odbywać w trybie online.**

## Harmonogram szkoleń

1. **Praktyczne i skuteczne techniki treningu uważności Mindfulness**

**Szkolenie online. Link i instrukcje do szkolenia otrzymają Państwo po przesłaniu zgłoszenia z adresem mail na 2 dni przed rozpoczęciem szkolenia. Do obsługi potrzebny jest tylko komputer z dostępem do internetu lub opcjonalnie telefon.**

CZAS TRWANIA SZKOLENIA: 2 dni – łącznie 10 godzin lekcyjnych

Liczba osób w jednej grupie: do 30 osób

Liczba szkoleń: 1

Terminy szkolenia: 19 i 20 września 2022 r. w godz. 16.45-20.30

Ostateczny termin zgłoszeń: 16 września 2022 r.

KOSZT: BEZPŁATNE

O zakwalifikowaniu na szkolenie zainteresowani zostaną powiadomieni indywidualnie telefonicznie lub na podany adres e-mail.

## [**PROGRAM**](http://www.wroclaw.pl/rozmawia/files/news/23322/7.-Praca-z-grupa-program.pdf#_blank)

1. Czym jest Mindfulness  i jakie są jego zastosowania ?

* profilaktyka  długotrwałego stresu i umiejętność jego redukcji,
* poznanie techniki głębokiej relaksacji ciała z możliwością pogłębiania i stosowania jej w życiu zawodowym.

1. Podstawowe narzędzia i sposoby aplikacji Mindfulness

* praca z technikami uwalniającym napięcie z ciała,
* jak działa układ nerwowy,
* jak wychwytywać sygnały napięcia z ciała i kumulujące się emocje,
* jak skutecznie wzmacniać świadomość ciała i układ nerwowy,
* jak rozładować nagromadzone napięcie.

1. Praca z sytuacjami, doświadczeniami uczestników w kierunku budowania odporności psychicznej i balansu.

* jak regenerować się , jak dbać o balans i równowagę w swoim życiu poprzez wprowadzenie poznanych technik.