

MONTESSORI LESNÍ
MATEŘSKÁ ŠKOLA
LEDŇÁČEK POŘÁDÁ
SEMINÁŘ

MINDFULLNESS PRO RODIČE

JAK NA NÁROČNÉ SITUACE?

úterý 19.11. 2024

16:30 - 19:30

tělocvična RC Studánka

cena: 200 Kč



Odchody do školky/školy jsou spojeny s řadou dovedností, návyků, obav a stresorů. Máme své vzorce, své představy, své potřeby a limity. A to všechno vstupuje nám do hry, když je potřeba odejít a nejde to. Chceme-li je ovládnout my a mít situace lehčí, musíme nejprve poznat, kdo jim vládne. Strach, že přijdu pozdě? Přesvědčení, že si to měl nachystat sám? Návyk, na který si nevidím?

Mindfulness je způsob a nabídka, jak lze vnímat realitu. Buď ji prostě žijeme a jdeme, anebo víc zavnímáme. Postoj těla. Postoj mysli. Jaké emoce já teď prožívám. A jak se mi opakují. A co ty emoce spouští. A jestli je realita, kterou žiji daná, anebo se denně tvoří skrze to, jak já ji žiju.

Na semináři si vysvětlíme, jak se od sebe liší myšlenky, pocity, postoje, emoce, programy, vazby, strachy a čin a kdo z nich je hybatelem našich dějů.

Skrze praktická cvičení si zkusíme nástroje Mindfulness, které pomáhají rozkrýt, kdo náš život žije za nás a pak skrze to poznání si budeme umět vybrat, jak se příště líp rozhodnout či zachovat.

"Co potlačujeme, to zůstává. Co pozorujeme to mizí anebo se proměňuje."

Lektorka Zuzana Škyříková je vzděláním učitelka 1. stupně a speciální pedagožka. Nyní je mámou 4 synů, s nimiž prožila doma 10 intenzivních let, během nichž absolvovala Kurz Výchovy bez poražených a řadu seberozvojových kurzů. Nyní má chuť a konečně prostor vracet to zpět lidem a dávat z hojnosti, kterou dostala.

Přihlašování
přes formulář:




Ledňáček