



30 listopada 2019

g. 9.30-17.00

Stowarzyszenie STOP, Warszawa, Nowolipki 9 B

Dobre życie w zabieganym świecie - czyli jak dbać o swoją energię osobistą

„Pytaj, co sprawia, że czujesz, że żyjesz. I rób to. Świat potrzebuje ludzi, którzy czują, że żyją”- Howard Thurman

W dzisiejszym świecie jesteśmy nieustannie zalewani strumieniem informacji, mnogością różnych ofert i zadań do wykonania. Pędzisz na spotkanie w pośpiechu? Przegryzasz kanapkę w biegu? Po całym dniu padasz na twarz ze zmęczenia? Jeśli szukasz wytchnienia, a jednocześnie nie chcesz rezygnować ze swoich aktywności - zapraszam właśnie Ciebie. Celem warsztatu jest zapoznanie uczestników/czek z **podstawowymi technikami uważności i relaksacji, zidentyfikowanie przez nich tych działań, które sprawiają im radość, dodają energii**, a także zbudowanie uważności na ich potrzeby i życie w zgodzie z nimi.

Dla kogo?

- dla tych, którzy pędzą i nie zawsze potrafią znaleźć czas na odpoczynek
- dla aktywnych, którzy chcą realizować swoje pasje i nie tracić niczego z życia
- dla tych, którzy chcą żyć w zgodzie ze swoimi potrzebami i akceptować potrzeby innych

Korzyści dla uczestników i uczestniczek

1. poznasz podstawowe techniki uważności i relaksacji
2. dowiesz się, co dzieje się z organizmem w stresie i jak postawa ciała wpływa na Twoje funkcjonowanie
3. zidentyfikujesz, w jakich obszarach Twojej aktywności zyskujesz energię, a gdzie ją tracisz i jak możesz się zregenerować
4. poznasz elementy techniki planowania i układania zadań na co dzień (metoda GTD, podejście do zarządzania sobą i swoją energią według S. Coveya)

Trenerki:

ANNA RUTZ - na co dzień Pełnomocniczka Rektora ds. osób z niepełnosprawnościami Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, po pracy Prezeska Fundacji Elektrownia Inspiracji, której misją jest dawanie ludziom energii do działania i obalanie wszelkich stereotypów; po godzinach, trenerka, edukatorka antydyskryminacyjna i tłumaczka języka niemieckiego. Prywatnie fascynuje się nurkowaniem, medytacją, podróżami. Po majowym retreacie z elementami komunikacji bez przemocy (NVC) zrozumiała, że uważność na siebie i innych to wspaniałe metody łączenia różnych ról i życia w zgodzie ze swoimi potrzebami.