

16.09 MINDFUL LIVING

Mindfulness workshop MINDFUL LIVING by Martin Stepek

Wednesday, September 16th, 17:30 -19:00, University of Finance and Management in Warsaw (WSFiZ), Pawia 55, room 55

Mindfulness is a theoretically driven mental health program encompassing techniques for self-regulating of one's thoughts and actions. Mindfulness teaching is becoming increasingly popular in Europe, North America and Australia. Various aspects of mindfulness have been covered in articles reporting on scientific research conducted at some of the world's leading universities showing evidence of the many significant benefits of mindfulness: development of inner peace, benefits to those with health anxiety, preventing relapse in recurrent depression, success in regulating negative emotions, more positive states of mind, improved attention and self-regulation, better quality of life.

Martin Stepek's previous series of events and talks entitled Survive and Thrive organized by our University was highly successful. The mindfulness workshop will be conducted in a bilingual format – English with Polish translation.

Participation in the workshop is free. We would be grateful for donations to cover the organizational costs.

If you have any questions please contact:

Edyta Jaśkiewicz, Promotions & Development Section (mobile: 609 028 388, e.jaskiewicz@vizja.pl)

Barbara Jacennik, Ph.D. (jacennik@vizja.pl)

Warsztat z uważności mentalnej pn. ŻYCIE UWAŻNE prowadzony przez p. Martina Stepka

16 września 2015 r. 17.30:19.00, Wyższa Szkoła Finansów i Zarządzania w Warszawie, ul. Pawia 55, w sali 55

Uważność mentalna (mindfulness) to oparty na teorii program zdrowia psychicznego obejmujący techniki samoregulacji myśli i działań. Nauczanie praktyk mindfulness staje się coraz bardziej popularne w Europie, Ameryce Północnej i Australii. Różne aspekty tej metody stały się przedmiotem badań naukowych na wiodących uniwersytetach świata pokazując wiele istotnych korzyści praktykowania uważności: poczucie spokoju wewnętrznego, korzyści dla osób z lękiem zdrowotnym, zapobieganie nawrotom depresji, kontrolowanie negatywnych emocji, wzmacnianie pozytywnego nastawienia, poprawa koncentracji uwagi i samoregulacji, lepsza jakość życia.

Pan Martin Stepek gościł już na naszej Uczelni prowadząc cykl spotkań pn. Survive and Thrive, który cieszył się dużym zainteresowaniem. Warsztat z uważności mentalnej (mindfulness) zostanie przeprowadzony równoległe w języku angielskim i polskim.

Udział w spotkaniu jest bezpłatny. Podczas warsztatu będzie można złożyć dobrowolne darowizny, które zostaną przeznaczone na pokrycie kosztów organizacyjnych.

W razie pytań lub wątpliwości prosimy o kontakt:

Edyta Jaśkiewicz, Dział Promocji i Rozwoju (tel. 609 028 388, e.jaskiewicz@vizja.pl)

dr Barbara Jacennik (jacennik@vizja.pl)



16.09 ŻYCIE UWAŻNE