


 **POPI-Slovensko** (www.processwork.sk) a

 **Mindful** (www.mindful.sk) si Vás dovoľujú
srdečne pozvať na večerný workshop:

Hľadanie pokladu v našich „slabých“ stránkach

Večerný workshop 15.12.2016

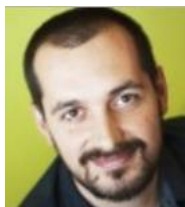
v Bratislave

Povedie *Mgr. Andrej Jeleník*



Zvyčajne delíme naše vlastnosti či správania na "dobré/silné" a "zlé/slabé". Tých, ktoré nemáme až tak radi sa snažíme zbaviť, zakrývať či ich ignorovať, a keď sa nám to nedarí, hneváme sa, nemáme sa za ne radi, či sa kritizujeme. Čo keď však aj naše "slabé" stránky obsahujú skrytú silu, ktorá nás aj druhých môže obohatiť? A rozšíriť našu predstavu o tom, kto sme a aké rôzne zdroje máme v správnej chvíli či kontexte k dispozícii?

Na tomto zážitkovom workshope sa pozrieme pomocou praktických cvičení na princípy všímavosti (mindfulness) a procesorientovanej psychológie - a na ich potenciál meniť pohľad na naše "slabé či rušivé" stránky. Nachádzať v nich aj skryté poklady, ktoré nás môžu obohatiť, transformovať a pomôcť nám pristupovať k sebe celistvejšie a múdrejšie.



Info o lektorovi: Andrej Jeleník, psychológ, terapeut, lektor. Pracujem vyše 8 rokov aktívne v oblasti psychológie, osobného rozvoja a zvládania stresu. Vyše 13 rokov sa vzdelávam v procesorientovanej psychológii a ďalších terapeutických prístupoch a absolvoval som 1,5 ročný tréning učiteľa mindfulness (MBSR) na inštitúte IAS vo Viedni. Pracujem pod supervíziou.

www.mindful.sk

Miesto: Materské centrum Hojdana,
Haburská 2, Bratislava,

Registrácia v štvrtok 15.12. od 18:15,
začiatok sem o 18:30, koniec cca.
21:20

PRIHLÁŠKA- uzávierka do 10.12:
email: andrej.jelenik@gmail.com ,
Info: tel.: +421 907 460 058

CENA: 16 €

Prihlášku pošlite mailom, ideálne
priamo s fakturačnými údajmi (či stačí
aspoň korešpondenčná adresa)- aby
som vedel vystaviť doklad o platbe.

PLATBY po potvrdení prihlášky
uhrádzajte najlepšie bank. prevodom
na účet Andrej Jeleník.:

SK888330000002400935816

DOVIDENIA V BRATISLAVE