



Když se řekne mindfulness

Rutina, spěch, multitasking, stres, málo času na všechno a následné přetížení. Tyhle scénáře všedních dní zná snad každý z nás. Ne každý se s tím však umí popasovat.

Mindfulness je vědecky podložená metoda, která učí, jak lépe zvládat stres, negativní emoce či opakující se myšlenky. Mindfulness pomáhá být v životě vyrovnanější, pozornější, klidnější a spokojenější. Tato metoda vznikla v 1979 na UMASS Medical School (USA), místě, kde jsem tento přístup vystudoval.

Výzkumy ukazují, že mindfulness pomáhá lidem snížit stres o 22%, zvýšit koncentraci o 50%, posílit produktivitu, nebo výrazně snížit riziko vyhoření.

Přínosy mindfulness:

- Lepší soustředění.
- Větší odolnost vůči stresu či obtížným emocím a prevence proti vyhoření.
- Větší klid a nadhled.
- Zvýšení osobní pohody a spokojenosti.
- Lepší zvládnání myšlenek.
- Kvalitnější spánek.
- Větší empatie a posílení kreativity.
- Kvalitnější vztahy a větší spokojenost na pracovišti.
- Větší produktivita a efektivita.

Workshop mindfulness

Cíle workshopu

- Představit **co to je mindfulness**, jeho benefity a principy, na kterých stojí
- Naučit se **různá mindfulness cvičení** a to, jak tato cvičení správně provádět
- Dokázat **jednodušeji pracovat s myšlenkami**.
- Předat **tipy pro work-life balance**
- Prakticky ukázat, **jak využívat mindfulness v práci, při studiu i v běžném životě** (zklidnění se, odstřížení se od práce, jak se nenechat zahltnout, všímavé jezení atd.).
- Předat **tipy pro work-life balance**
- **Zklidnění a příjemně strávený čas**



Průběh workshopu

Jako vstup do tématu si ukážeme, **jak má náš mozek tendenci fungovat** (tvořit si příliš hodně myšlenek, nesoustředit se, vystresovávat se), a jak to současná doba posiluje. Právě z toho důvodu **stojí za to cvičit nejenom svoje tělo, ale také hlavu** – nejen, abychom dokázali lépe zvládat současnou situaci, ale také posílili dovednosti jako soustředění, pozornost či odolnost vůči stresu.

Na to navazuje **představení metody mindfulness a výzkumů**, které za tímto přístupem stojí. Poté si zkusíme první cvičení mindfulness, skrze které účastníci více pochopí tento přístup a jeho benefity (zklidnění, koncentrace, větší všímavost k tělu, regulace myšlenek atd.). Dále představuji principy, na kterých tento přístup stojí. Tyto principy využíváme v další části kurzu. V průběhu celého workshopu **procházíte postupně několika cvičeními mindfulness**. Mým záměrem je ukázat, že tyto věci můžete bez většího problému samostatně využívat.



Po představení základů mindfulness a prvním cvičení se zabýváme tématem **mindfulness a jídlo** – tím, jak jíst všímavě a co vám to může přinést. Mindful eating je, mimo jiné, skvělý způsob, jak se během dne zastavit, zklidnit a také si víc užít jídlo. I tato část kurzu je praktická – zkusíme si postupně jíst různá jídla všímavě.

Dále se zaměřujeme na to, **proč hlava neustále generuje myšlenky**. Proč je těžké se soustředit, proč se nemůžeme zbavit všech myšlenek, co tuto situaci zhoršuje a co vám naopak pomůže s myšlenkami lépe pracovat. Nabízím zde několik praktických tipů, jak jednodušeji pracovat s myšlenkami, tak aby se lidé dokázali lépe soustředit, nebo také jednodušeji usnout. To celé si samozřejmě prakticky zkusíme.

Následně se už zaměřujeme na to, jak to, co celé, co bylo obsahem workshopu, můžeme **prakticky využít během dne**. Zaměřujeme se na to, co je dobré dělat (a nedělat) večer, ráno a během dne proto, abychom měli více energie a byli koncentrovanější. Ukazují, například, jaké cvičení lze zařadit před spánkem, abychom usínali s klidnější hlavou, co je dobré dělat/nedělat po probuzení a jaká **krátká cvičení, tipy, triky** můžeme dělat **během dne**, abychom si uchovávali dobrou náladu, energii a pozornost. Cvičení jsou krátká, tak aby nezabírala další čas, ale spíše využívala prostory, které během dne máme.

V závěru představuji praktické tipy a triky, jak si postupně **vybudovat zvyk využívat mindfulness** (co pomáhá cvičit každý den, jak si nastavit každodenní rutinu atd.). Závěrem účastníci workshopu dostávají plán, jak samostatně pokračovat s mindfulness do druhého, follow-up workshopu.

Druhý, follow-up workshop

Cíle workshopu

- **Reflektovat** čas od prvního kurzu
- Praktický **trénink zvládnání stresu**
- Naučit se **nová mindfulness cvičení**
- **Snížit to, co nám bere energii**
- Zklidnění a **příjemně strávený čas**



Délka workshopu: 2 hodiny.

Follow-up workshop proběhne online.

Průběh workshopu

Na začátku se ohlédneme za tím, co jste si od koncem prvního workshopu vyzkoušeli: co lidem funguje, co bylo naopak obtížné a nejasné, co jim pomáhalo si nacházet na cvičení čas a co je naopak demotivovalo, a na co dál se chtějí zeptat. Do diskuse přináším další informace a tipy. Na to navazuje cvičení mindfulness, ve kterém si prakticky zkusíme to, o čem jsme se v diskusi bavili.

Následně se zabýváme tím, **co to je stres, stresová reakce**, co se děje v našem mozku při stresové reakci. Vysvětluji, proč je důležité se stresem dlouhodobě pracovat (jaké jsou **negativní dopady stresu**). Ukazujeme si, jak **efektivněji a rychleji pracovat se stresem** díky přístupu mindfulness. Trénujeme techniku STOP i krátké (minutové) verze cvičení zaměřené na dech či tělo, které pomáhají rychleji redukovat stres či jiný (například emocionální) diskomfort.

Poté probíhá nové **cvičení mindfulness**, které posiluje schopnost méně se identifikovat s nepříjemnými myšlenkami či emocemi a lépe je zvládat.

Po diskusi, která reflektuje toto cvičení, se dostáváme k **závěru**, ve kterém má každý prostor pojmenovat si to, co mu/ji celý kurz přinesl a v čem chce dále pokračovat. K tomu nabízím účastníkům workshopu

další možnosti, jak v mindfulness pokračovat (kurzy, knihy, podcasty) a také jim nabízím, že se mi mohou kdykoliv později ozvat s otázkami, které jim rád zodpovím.

Co je součástí úvodního a follow-up workshopu

- Handouty, které shrnují probraná témata
- Plán cvičení na čas mezi workshopy
- Audionahrávky mindfulness cvičení



Lektor

Michal Dvořák

Senior mindfulness teacher, Certified MBSR Teacher

Již 12 let realizuji kurzy pro firemní i veřejný sektor. Učím to, co sám žiji, pravidelně cvičím mindfulness a využívám jej v příjemných i náročných situacích, které mi život přihrává. Mindfulness mi dodává klid, pomáhá mi zvládat stres a uklidnit hlavu. Absolvoval jsem v USA mindfulness teacher program na UMASS Medical School a poté navazující kurzy na Brown University. Absolvoval jsem pětiletý psychoterapeutický výcvik (SUR).

 www.bemindful.cz  bemindfulcz

