

## **Serdecznie zapraszamy do wzięcia udziału w warsztatach “Dobrostan i mindfulness w teorii i praktyce”**

Projekt realizowany przy Radzie ds. Wsparcia Psychologicznego UAM

Prowadzące: Julia Strach i Zuzanna Łakomik, psychologia V rok, Wydział Psychologii i Kognitywistyki

Tematyka warsztatu:

Chcemy podzielić się psychologiczną wiedzą na temat szczęścia i dobrostanu oraz od pewnego czasu powszechnie wykorzystywanej techniki mindfulness. Czym jest szczęście i dobrostan? Z jakimi elementami życia jest związane? Czym jest mindfulness i w jaki sposób może pomóc w podniesieniu poziomu szczęścia? W jakich jeszcze obszarach technika mindfulness przynosi efekty i gdzie jest stosowana? Na wszystkie te pytania postaramy się odpowiedzieć podczas warsztatu. Uczestnicy będą mieli okazję ocenić poziom własnego dobrostanu dzięki odpowiedniemu kwestionariuszowi. Przeprowadzimy też uczestników przez kilka przydatnych ćwiczeń z zakresu mindfulness oraz pokażemy, jak przebiega proces medytacji mindfulness.

Cele warsztatu:

- uczestnicy naberą wiedzę na temat dobrostanu psychicznego oraz założeń mindfulness,
- uczestnicy będą mogli podjąć próbę zwiększenia własnego dobrostanu psychicznego dzięki wykorzystaniu nabytej wiedzy i stosowaniu proponowanych technik.

Forma: stacjonarnie

Czas trwania: 2h

Miejsce: ul. Szamarzewskiego 89, bud. D, s. 304

Termin: 10.05.2022, 16:00-18:00

Kontakt: [zuzlak@st.amu.edu.pl](mailto:zuzlak@st.amu.edu.pl)

Zapisy: <https://forms.gle/gkM5Piq5wUC1P9qa6>