

WARSZTATY REDUKCJI STRESU

Stres, który często doświadczamy w pracy lub w życiu osobistym, może być związany ze stratą albo z inną sytuacją, kiedy doświadczamy braku kontroli. Czasem przyjmuje postać niewielkiego, ale stałego napięcia, którego nie jesteśmy do końca świadomi, a którego niekorzystne efekty mogą dać znać o sobie dopiero po latach.

***Uważność (Mindfulness)** to umiejętność koncentracji i wyciszenia umysłu. To sztuka bycia obecnym z tym wszystkim, czego doświadczamy: emocjami, myślami, sygnałami z ciała i naszego otoczenia, oraz wszystkim, co składa się na doświadczenie życia. Ponadto z podejścia Mindfulness wynika głębsza refleksja. Skoncentrowany umysł po pewnym czasie staje się znacznie bardziej spokojny. Jest jak światło lasera w porównaniu do rozproszonego światła zwykłej żarówki. Skoncentrowane światło świeci dalej i pozwala dostrzegać znacznie więcej szczegółów. Ponieważ uważny umysł jest nieco bardziej cichy, chętniej myśli refleksyjnie na temat siebie i życiowej sytuacji. Dzięki temu zaczynamy lepiej rozumieć swoje życie i podejmować trafniejsze decyzje.*

Taka jakość bycia pozwala bardziej obiektywnie oceniać sytuację i reagować w adekwatny do niej sposób. Rozwijasz także umiejętność łagodnej, ciepłej, życzliwej akceptacji każdego momentu swojego życia, otoczenia i relacji z innymi ludźmi. Poprzez ćwiczenie mindfulness uczysz się otwartości na sytuacje, w których się znajdujesz.

***Konstruktywne myślenie** to taki rodzaj myślenia, którego efektem są pozytywne emocje i rezultaty. Gdy myślisz w ten sposób, zasadniczo zwiększasz swoją zdolność do tworzenia czegoś nowego, wartościowego i konkretnego w miejsce odtwarzania starych schematów prowadzących do napięcia i stresu.*

W dniu 23 lutego 2021 roku nauczyciele naszej szkoły uczestniczyli w warsztatach online na temat *Redukcji Stresu* organizowanych przez YogaLife Club i AYU Wellnes Dorota Ciźła. W trakcie warsztatów zapoznaliśmy się m.in.: ze źródłami stresu, z metodami relaksacyjnymi i medytacyjnymi, które można stosować w domu czy też technikami oddechowymi oraz technikami rozwijającymi uważność.

koordynator SzPZ: Aneta Rabczuk - Szarmach