

Stručné představení kurzu Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR):

MBSR, česky "Program na snížení stresu založený na všímavosti", je osmitýdenní kurz zaměřený na zlepšení schopnosti zvládat stres, úzkost a chronickou bolest pomocí technik mindfulness (všímavosti). Tento program byl vyvinut Dr. Jonem Kabat-Zinnem na konci 70. let na Massachusettské univerzitě. Jeho cílem je rozvíjet schopnost být plně přítomen v přítomném okamžiku bez posuzování a naučit se efektivně reagovat na stresové situace.

Stručný program kurzu MBSR

Kurz probíhá v osmi týdenních lekcích (2 a ¼ hodiny každá) a zahrnuje také jeden celodenní programu - retreat. Každá lekce má specifické zaměření a obsahuje teoretické i praktické části. Klíčovou součástí programu je domácí praxe, v rozsahu 20-40 minut denně, po dobu trvání programu.

Obsah doprovodných skript, která jsou určena pro účastníky programu, jako podpora pro domácí praxi, dále jsou to ještě audio nahrávky.

Obsah

Strana	
7-10	Úvodní informace k programu
12	Proč jsem se přihlásil/a do tohoto programu?
13-23	Týden 1 - Úvod do mindfulness
24-35	Týden 2 - Vnímání a všímavé zacházení se stresory
36-45	Týden 3 - Radost a síla bytí v přítomnosti
46-57	Týden 4 - Zvědavost a otevřenost ke stresu jako cesta ke snížení negativního efektu stresové reaktivity
58-66	Týden 5 - Všímavost k naší rostoucí kapacitě vědomě odpovídat a rychleji se zotavit z každodenních stresů
67-77	Týden 6 - Všímavost ve vztazích a posilování odolnosti k životním výzvám a stresorům
78-88	Týden 7 - Integrovaní praxe všímavosti do běžného života. Laskavost k sobě
89-96	Týden 8 - Všímavý život. Udržení a rozvíjení všímavosti v dalším životě

97	Další možnosti, jak mindfulness rozvíjet v programech Českého mindfulness institutu
98	Doporučená literatura
99	Inspirace
100	Poděkování a rozloučení

Co je a co není mindfulness

- Základní techniky všímavosti a kotvení pozornosti v přítomnosti
- Vnímání těla a dechu

Všímavost vůči tělu (Body Scan)

- Návuk vnímání tělesných pocitů
- Jak používat všímavost k uvolnění napětí

Rozvoj flexibility a síly prostřednictvím jemného pohybu a chůze

- Zlepšení propojení těla a mysli
- Jak rozpoznat a zvládat stresovou reakci těla a mysli
- Návuk relaxačních technik

Všímavé zvládání obtížných emocí

- Jak pracovat s emocemi, jako je strach, hněv nebo úzkost
- Techniky pro rozvíjení laskavosti a sebezpečí

Všímavé zvládání myšlenek

- Uvědomování si negativních myšlenkových vzorců
- Techniky pro práci s rušivými myšlenkami

Aplikace všímavosti do každodenního života

- Praktické tipy, jak používat mindfulness v běžných situacích
- Všímavé komunikační dovednosti

Závěr a integrace naučených dovedností

- Shrnutí celého kurzu
- Vytvoření plánu, jak začlenit všímavost do života dlouhodobě