

# Antystresowy Warsztat Relaksacyjny: spokój i work-life balance

Ten warsztat antystresowy to nie jest szkolenie. To wyjątkowe, dwudniowe praktyczne doświadczenie - bez rzutnika, bez slajdów, bez pośpiechu.

**Antystresowy Warsztat Relaksacyjny realizowany jest w taki sposób, że w kameralnym gronie (maks. 9 osób) doświadczysz na sobie różnorodnych technik i ćwiczeń, których celem jest wzmacnianie spokoju, uważności, równowagi wewnętrznej oraz życiowej.**

Podczas tego warsztatu oddasz się spokojnej autorefleksji, odnajdziesz w sobie przestrzeń na wewnętrzne odkrycia, inspirację oraz wymianę dobrej energii z innymi uczestnikami.

Udział w warsztacie zakłada Twoje aktywne zaangażowanie i otwartość na wymianę przemyśleń z innymi.

Częściowo będziemy pracować w wygodnych fotelach, a częściowo na karimatach - w zależności od konkretnych technik i procesu.

**W trakcie warsztatu doświadczysz różnorodnych sesji relaksacyjnych, takich jak:**

- **Trening relaksacyjny Jacobsona** - dzięki niemu Twój system nerwowy nauczy się, jak zamieniać napięcie w rozluźnienie i spokój.
- **Trening relaksacyjny z elementami hipnoterapii i medytacji prowadzonej** - dzięki niemu odpuścisz to, czego nie potrzebujesz i wzmocnisz w sobie poczucie bezpieczeństwa i energii.
- **Trening relaksacyjny wzmacniający uważność** na potrzeby swojego ciała.
- **Medytacja prowadzona** - dzięki niej odkryjesz najlepszy dla siebie sposób na lekkość w głowie i uwolnienie umysłu od myśli.

Poznasz także praktyczne techniki, które pozwolą Ci ułożyć własne myśli oraz zainspirować się do dalszego rozwoju i wzmacniania własnej równowagi:

- **Model Równowagi życiowej** - to technika zaczerpnięta z obszaru transkulturowej psychoterapii pozytywnej, która pomoże Ci odkryć, gdzie i w jaki sposób tracisz, a gdzie warto abyś odzyskał/a energię życiową.
- **Well-being na bazie zasad psychologii pozytywnej** – dzięki praktycznej technice oddasz się autorefleksji i odkryjesz własne "well-being".
- **Odkrywanie zasobów i spożytkowanie** – podzielę się z Tobą wiedzą, jak możesz w życiu codziennym zastosować dla własnego dobrostanu odkrycia Milтона Ericksona oraz co z nimi wspólnego ma neuroplastyczność mózgu i optymizm.
- **Trening uważności i dbania o dobry kontakt z samym sobą** - poznasz proste sposoby na bycie Tu i Teraz oraz na świadome pracowanie, odpoczywanie, jedzenie, dbanie o siebie.
- **Trening wzmacniania wewnętrznych zasobów i pozytywnej energii** - dzięki przyjaznej i bezpiecznej atmosferze, nauczysz się jak samodzielnie rozwijać w swoim mózgu obszar odpowiedzialny za optymizm oraz jak wzmacniać zdrowe, wewnętrzne poczucie własnej wartości.

**Warsztat realizowany jest z użyciem karimat, kocy i jednorazowych poduszek, które zapewniamy. Każdy uczestnik może także przynieść swoją ulubioną matę / karimatę, matą poduszkę i /lub koc.**

**O równowagę podczas warsztatu dbamy także poprzez doświadczanie ruchu i dźwięków.**

**Na warsztat zapraszamy w wygodnym / sportowym ubraniu, zapewniającym pełną swobodę.**



**Masz pytania?  
Zapraszam do kontaktu**

Gabriela Majchrzyk

Koordynator

ds. szkoleń otwartych

789 220 112

[gabriela.majchrzyk@4grow.pl](mailto:gabriela.majchrzyk@4grow.pl)