

Zapisz się na bezpłatny webinar
z psycholog Aleksandrą Łomzik

JAK RADZIĆ SOBIE Z LĘKIEM?

25 października o godzinie 10:00

Zapisz się



CZY WIESZ, KIM JESTEŚ?

W obecnych, szybkich i pełnych zmian czasach coraz więcej z nas odczuwa stres, stałe napięcie, a nawet lęk. Może to być odpowiedź naszych organizmów na niesprzyjające warunki, jakich doświadczamy. Mogą to być warunki zewnętrzne (takie jak szybkie tempo życia czy szereg powtarzających się, stresujących sytuacji) lub nasze środowisko wewnętrzne - własne myśli lub przekonania.

Jeśli chcesz zgłębić te zagadnienia, a także dowiedzieć się, jak sobie radzić z sytuacjami, które wzbudzają w Tobie niepokój czy lęk, nieważne, czy zawodowymi, czy prywatnymi, zapraszamy Cię na bezpłatny webinar już 25-ego października o godzinie 10:00!

PROGRAM WEBINARU

- 1 Kiedy jesteśmy najbardziej narażeni na doświadczanie zaburzeń lękowych?
- 2 Jakie są rodzaje lęku i jakie istnieją drogi pomocy oraz leczenia?
- 3 W jaki sposób naukowe modele wyjaśniają zjawisko lęku?
- 4 Dlaczego unikanie tego, czego się boimy, nie jest dobrym pomysłem?
- 5 Czym różni się lęk uogólniony od lęku fobicznego?

Zapisz się

CZAS TRWANIA BEZPŁATNEGO WEBINARU: 60 MINUT



Aleksandra Łomzik. Właścicielka marki „Poznaj się ze sobą”, certyfikowana trenerka kompetencji miękkich, life i biznes coach, certyfikowana nauczycielka Mindfulness w dwóch nurtach: Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR: program redukcji stresu oparty na uważności) oraz Mindfulness-based Compassionate Living (życie pełne współczucia w oparciu o uważność). Jedną z zaledwie 95 nauczycieli MBSR w Polsce. Swoje doświadczenie zdobyła w The Institute for Mindfulness-Based Approaches (IMA Niemcy) – jednym z wiodących ośrodków szkoleniowych, uprawniających do prowadzenia 8-tygodniowych treningów MBSR na terenie Europy i Stanów Zjednoczonych. Obecnie w trakcie 4 letniego szkolenia psychoterapii w nurcie poznawczo behawioralnym, co uprawnia ją do prowadzenia psychoterapii w tym nurcie.

Praktykuje to, co mówi: swój dzień rozpoczyna od medytacji mindfulness, zaś zdobytą w ten sposób energię do działania skupia w ciągu dnia na samopoznaniu i rozwoju osobistym: zarówno własnym, jak i jej klientów. Jest orędowniczką tego, by być coraz bliżej siebie i dbać o relację, jaką mamy z własnym doświadczeniem, by się dzięki niemu uczyć coraz to nowych rzeczy. Uwielbia również czytać książki i gotować, a także wstuchiwać się w otoczenie: w ciszy bowiem słysząc najwięcej. Pozwól Aleksandrze pomóc Ci poznać siebie.

ZOBACZ, CO JESZCZE DLA CIEBIE PRZYGOTOWALIŚMY:

CHCESZ KONTYNUOWAĆ NAUKĘ Z OLĄ ŁOMZIK?

Ten kurs łagodnie wprowadzi Cię w podstawy technik Mindfulness i wesprze Cię w regularnym łagodzeniu i redukcji automatycznych reakcji na stres. Z programu dowiesz się, czym jest Mindfulness, jakie jest zastosowanie tej techniki wspierania zdrowia oraz nauczysz się prostych medytacji świeckich, a także pracy z oddechem, czyli filarów treningu uważności. Pozwól wprowadzić się w świat uważności i zacznij wdrażać codzienne, kilkuminutowe ćwiczenia, które odmienią Twoje życie!

ROZPOCZNIJ KURS PODSTAWY MINDFULNESS

