

Zapisz się na bezpłatny webinar z trenerką  
Justyną Wiąckiewicz

## Krótkie praktyki uważności na co dzień – suplement dobrostanu

7 listopada 2024, godz. 18:00

Zapisz się



Zapraszamy na kolejny webinar z serii dla nauczycieli i rodziców, który powstał w ramach Akademii Dobrej Energii Junior.

Mamy nadzieję, że znajdzie Państwo chwilę dla siebie – to przecież ważny element dobrostanu.

### Pytania, na które poszukamy odpowiedzi podczas webinaru:

1. Czym jest dobrostan i jak rozumieć jego suplementację?
2. O co chodzi w uważności?
3. Pociąg do pośpiechu, czyli czy można MIEĆ czas?
4. Dlaczego praktyka bije teorię na głowę?

Dodatkowo będzie też czas na zadawanie pytań.



O prowadzącej:

### Justyna Wiąckiewicz

Certyfikowana nauczycielka uważności i współczucia dla dorosłych w nurcie MBLC i CBLC (w trakcie certyfikacji) oraz dla dzieci i nastolatków według metody Eline Snel © i programu „Growing up Mindful” Christophera Willarda, trenerka FamilyLab, ekspertka podejścia Self-Reg dr Shankera, edukatorka „Pozytywnej Dyscypliny w klasie”. Dyplomowana nauczycielka muzyki, edukacji wczesnoszkolnej i wychowania przedszkolnego.

Doktor nauk humanistycznych w dziedzinie nauk o sztuce, absolwentka muzykologii, teologii, edukacji wczesnoszkolnej i wychowania przedszkolnego.

Przez 18 lat związana była ze środowiskiem monastycznym praktykując medytację i prowadząc badania naukowe nad średniowieczną tradycją muzyczno-liturgiczną. Obecnie najwięcej czasu spędza na muzykowaniu i pracy z dziećmi, czytaniu dobrych książek i spacerach po lesie.

7 listopada 2024, godz. 18:00

Zapisz się