



VŠÍMAVOST A SOUCIT V PRÁCI SE SEBOU A DRUHÝMI

v propojeném pohledu buddhistické filozofie
a současné psychologie i neurověd

s Hanou Vojtovou, přední odbornicí na traumapsychologii a EMDR

26. - 27. ledna 2018 | Brno



O WORKSHOPU

Intenzivní výzkum mozku v posledních desetiletích potvrzuje introspektivní poznání generací meditujících: tím, čemu a jak věnujeme pozornost, můžeme měnit svůj mozek a tak budovat své porozumění i štěstí.

Buddhistická tradice je bohatá na metody práce s myslí. Je zdrojem tzv. plného uvědomování (mindfulness), ale i dalších jiných způsobů zmírňování utrpení a rozvíjení vnitřních kapacit. Během tohoto workshopu se můžete nechat inspirovat, jak pracovat s těžko ovlyvnitelnými zvykovými vzorci; s postoji, které vedou ke štěstí a vyrovnanosti; i s emocemi. Kultivace moudrosti a soucitu je hlavní osou lidského růstu.



O LEKTORCE

Hana Vojtová je klinická psycholožka. Věnuje se především psychotraumatologii, je EMDR trenérkou, spolulektoruje výcviky v psychotraumatologii a EMDR na Slovensku, v Thajsku, Číně a Belgii. Její vystoupení jsou plná informací z praxe a inspirací v praxi přímo použitelných.



DATUM | MÍSTO KONÁNÍ | CENA

Datum: pátek - sobota | 26. - 27. ledna 2018

Čas: pátek 09:00 - 18:00, sobota 09:00 - 17:00

Kde: bytové terapeutické studio Jako doma, Úvoz 47, Brno

Cena: 2 300 Kč