

Vabi na

program CELOSTNEGA OBVLADOVANJA STRESA (COS)

TERMINI:

	Datum:	Kraj
1	16.03. - 04.05.2010	LJ
2	07.04. - 26.05.2010	MB
3	28.09. - 16.11.2010	LJ
4	29.09. - 17.11.2010	MB

PROGRAM CELOSTNEGA OBVLADOVANJA STRESA

Celostno obvladovanje stresa (COS) je program, ki skuša celostno vplivati na kvaliteto posameznikovega življenja. Osnova programa je učenje čuječnosti (mindfulness), ki je praksa zavedanja in opazovanja našega trenutnega doživljanja. Praksa čuječnosti je ena izmed najučinkovitejših metod obvladovanja stresa, ki je tudi raziskovalno potrjena. Poleg prakse čuječnosti program vključuje spoznanja sodobne pozitivne psihologije, kognitivne terapije, transakcijske analize in integrativne psihoterapije.

ČUJEČNOST

Čuječnost je nepresojajoče zavedanje sedanjega trenutka. Ko smo čuječni, se zavedamo svojega trenutnega doživljanja, ne da bi ga poskušali spremeniti ali mu ubežati. Svojega doživljanja se zavedamo z odprtostjo, sprejemanjem in radovednostjo.

V številnih raziskavah je bilo ugotovljeno, da ima takšen pristop do lastnega doživljanja pomembne pozitivne učinke na številnih področjih življenja, vključno z boljšim počutjem, zmanjšanjem stresa, tesnobe in depresivnosti, izboljšanjem na področju partnerskih odnosov in večjo kvaliteto življenja nasploh.

KOMU JE COS NAMENJEN?

- Vsem, ki želite zmanjšati stres in zvišati kvaliteto življenja.
- Uporaben zlasti za obvladovanje naslednjih težav:
 - > stres na delovnem mestu, v družini in vsakdanjem življenju,
 - > telesne težave (povišan krvni pritisk, astma, glavoboli, težave s kožo...),
 - > motnje spanja,
 - > občutki tesnobe, panike in različni strahovi,
 - > depresivnost in občutja manjvrednosti

UČINKI:

- povečana sposobnost sproščanja in doživljanja občutka miru,
- več energije, entuziazma in višje vrednote življenja,
- višja samozavest in boljša sposobnost sprejemanja življenja takega, kot je,
- povečana sposobnost obvladovanja tako kratkoročnih kot dolgoročnih stresnih situacij.

VSEBINA SREČANJ:

- 1) Čuječnost: biti tukaj in zdaj
- 2) Stanja jaza in čuječnost
- 3) Stres in psihološko obvladovanje stresa
- 4) Dihanje in obvladovanje stresa
- 5) Čustvena pismenost
- 6) Moč misli in prepričanj
- 7) Medosebni odnosi in komunikacija
- 8) Osebnostni stili in stres
- 9) Kvaliteta življenja in zavedanje

IZVEDBA PROGRAMA:

Dvomesecni program vključuje eno individualno in 9 skupinskih srečanj, ki potekajo enkrat tedensko po dve uri. Posamezna srečanja vključujejo teoretični del in izkustvene vaje, prav tako pa udeleženci v času med srečanji delajo domače naloge.

Udeleženci v programu dobijo tudi gradivo za izvajanje domačih nalog, in sicer izročke ter tri CD-je z navodili za vadbo doma.

IZVAJALCI COS-a:

Program v Ljubljani vodita

Melita Košak, univ.dipl.psih. in
Mateja Ušlakar, mag.ekon.; univ.dipl.soc.del.,

program v Mariboru pa vodi

Miha Černetič, univ.dipl.psih.

PRIJAVNICA:

Rad/a bi se udeležil/a programa COS, ki bo potekalo:
(obkrožite ustrezen termin)

	Datum:	Kraj
1	16.03. - 04.05.2010	LJ
2	07.04. - 26.05.2010	MB
3	28.09. - 16.11.2010	LJ
4	29.09. - 17.11.2010	MB

Ime in priimek:

Naslov:

Telefon:

e-mail:

Sem študent-ka: DA / NE

Inštitut za integrativno psihoterapijo
in svetovanje
Stegne 7
1000 Ljubljana
t: 041 232 654
e: admin@institut-ipsa.si
www.institut-ipsa.si

PRISPEVEK:

Prispevek za deset srečanj (25 šolskih ur) znaša na osebo 350 EUR + 20% DDV.
- za redne študente in brezposelne:
175 EUR + 20 % DDV.

KJE IN KDAJ?

Srečanja v Ljubljani bodo potekala ob torkih med 18.00 in 20.00 uro v prostorih Inštituta IPISA, Stegne 7, (4. nadstr.). V Mariboru bodo srečanja potekala ob sredah med 18.00 in 20:00 uro v prostorih na Vrbanški cesti 30, Maribor.

Izbirate lahko med štirimi termini:

16.03. - 04.05.2010 (LJ), 07.04. - 26.05.2010 (MB),
28.09. - 16.11.2010 (LJ), 29.09. - 17.11.2010 (MB).

INFORMACIJE IN PRIJAVE:

Število mest je omejeno, zato bomo upoštevali prijave po vrstnem redu.

Prijavljeni bodo vabljeni na prvo individualno srečanje.

Kotizacija se plača po individualnem srečanju do pričetka programa na račun Inštituta IPISA. Prijavo pošljite na naslov Inštituta. Prijavite se lahko tudi po telefonu ali elektronski pošti.