

MİNDFULNESS EĞİTİMİ

Yaşam algıladıklarımız ve yorumladıklarımız ile şekillenir...

Çevremizdeki uyarıcılarla uyum içerisinde, doğru algı ve zihin kontrolü ile günümüzü daha kaliteli ve huzurlu geçirmek için tüm akademik ve idari personelimizi Mindfulness deneyimlemeye davet ediyoruz.

4 haftalık program ile stres faktörlerini azaltmak, zihnimizi sakinleştirmek ve algımızı yönetmek üzerine beden ve düşünme pratiklerini deneyimleyeceğiz.

Güne birlikte Mindfulness ile başlayalım.

Rahat hissettirecek her türlü gündelik kıyafetlerinizle pratiklerimize katılabilirsiniz.

Egitmen : Kübra Begüm TANGİL

TARİH: 23.05.2024-13.06.2024

(Hafta içi her Perşembe saat: 08:15 - 09:15)

YER: Beden Eğitimi Bölümü Spor Salonu



MİNDFULNESS EĞİTİM İÇERİĞİ

(4 HAFTALIK STRES AZALTMA PROGRAMI)

1. hafta : Oryantasyon ve Mindfulness nedir?
konusu hakkında bilgilendirme .

2. hafta : Algılar ve şimdiki anda olmanın hafifliği

3. hafta : Mindfulness ve stres
Öz-şefkatli farkındalık

4. hafta : Mindfulness iletişim, kişiler arası farkındalık
Mindful bir hayat

