

LESNÍ MYSL AKTIVNÍ RELAXACE, PÉČE O ZDRAVÍ A OSOBNÍ ROZVOJ V PŘÍRODĚ

Středisko ekologické výchovy Toulcův dvůr, Praha, 21. dubna 2022

Pro koho je seminář určen

Seminář je určený všem, kdo chtějí svou nejen lektorskou práci obohatit o možnosti a techniky cílené relaxace v přírodě; seminář reaguje na aktuální zvýšenou potřebu psychohygieny v propojení s přírodou a nabízí seznámení s novým konceptem původně finského konceptu Lesní mysl.

Specifikace základní vstupní úrovně znalostí a dovedností účastníků

Zúčastnit se může kdokoliv.

Vzdělávací cíl semináře

Představit lektorům EV koncept Lesní mysl, nechat je zažít její blahodárné působení a vyzkoušet si zařazení některých technik do vlastního života a lektorské práce.

Lesní mysl má původ ve Finsku a spojuje v sobě prvky pozitivní psychologie, koučinku a mindfulness. Tento komplex nenáročných krátkých cvičení s využíváním přírodního prostředí lesa či zahrad je prevencí psychických onemocnění, pomáhá s vlastní psychohygienou a osobním rozvojem.

Lesní mysl je vhodná pro každého, ve Finsku ji uplatňují například při práci se studenty a žáky, ale i učiteli, ve firmách pro zaměstnance i podnikatele, v různých pečovatelských oborech, pro unavené rodiče či sportovce, seniory i celé rodiny...

Lesní mysl využívá krátká jednoduchá cvičení k udržení životní rovnováhy, přináší relaxaci a odbourává stres, navozuje bytí v přítomnosti, posiluje pocit sebehodnoty, zvyšuje odolnost a imunitu, ukazuje, jak najít vlastní potenciál a jak i v náročných životních obdobích vidět v životě to dobré.

Celý koncept Lesní mysl je založen na nejnovějších vědeckých výzkumech a poznatcích o vlivu přírody na člověka. Bližší informace na www.lesnimysl.cz

Metody a formy využití v rámci semináře

Prezentace, vlastní prožitek během jednotlivých cvičení, pozorování, vizualizace, práce se smysly, práce se symboly, sebereflexe, sdílení, diskuse.

Až 95 % semináře proběhne venku.

1. část – Úvod a představení konceptu Lesní mysl.
2. část – Praktické cvičení, vlastní prožitek během procházky přírodním areálem Toulcova dvora se cvičeními Lesní mysl zaměřené především na relaxaci, práce se smysly, bytí v přítomnosti, všímavost – trénink mindfulness.

3. část – Praktické cvičení, procházka přírodou v okolí TD s cvičeními Lesní mysli zaměřenými na hlubší úvahy o vlastních hodnotách, cílech, životním směřování, utřídění si vlastních myšlenek, pocitů, uvědomění si svých zdrojů a potenciálu, umění vidět v životě i v náročných obdobích to dobré.
4. část – Závěr, reflexe, sdílení, otázky a odpovědi, diskuse, jak přenést zkušenosti ze semináře do praktického života, doporučení literatury, odkazů, možnost zakoupit si knihu Lesní mysl v českém jazyce.

Lektorský tým

Seminář povede Ing. Barbora Hernychová, certifikovaná lektorka Lesní mysli, externí lektorka v Botič o.p.s. v rámci kurzů rodinného centra Mateřídouška, redaktorka Pravý domácí časopis.

Časový harmonogram

Seminář je jednodenní, s určenou časovou dotací 6 hodin.

8:30 - 9:00 příjezd a prezence účastníků

9:00 - 13:00 výuka

13:00 - 14:00 oběd

14:00 - 16:00 výuka

16:00 předání osvědčení o účasti, odjezd

Pro vydání osvědčení je nutné absolvovat celý seminář v počtu 6 hodin. Pokud odjedete dříve, bude na Vašem osvědčení uveden pouze počet absolvovaných hodin.

Účastnický poplatek

Účastnický poplatek činí 1 000 Kč pro členy Pavučiny, 1 500 Kč pro ostatní účastníky. V ceně je zahrnuto stravování (plná penze, strava vegetariánská) a program. Cena nezahrnuje dopravu účastníků do místa konání semináře. Seminář je určen pro minimálně 15 a maximálně 22 účastníků, přednost mají dříve přihlášení.

Účastnický poplatek bude uhrazen na účet Pavučiny na základě vystavené faktury po uzavření přihlašování. Poplatek se hradí předem a je nevratný. V případě, že se přihlášený účastník nebude moci semináře zúčastnit, může jeho vysílající organizace vyslat náhradníka.

Seminář není akreditovaný.

Přihlášky

Přijímání přihlášek bude ukončeno, jakmile bude naplněna kapacita semináře, nejpozději však 31. března 2022. Po tomto datu je možné se přihlásit pouze na základě osobní domluvy. Pokud zájem o seminář výrazně převyšuje jeho kapacitu, vyhrazuje si Pavučina právo dodatečně omezit počet účastníků z jedné organizace. S přihlášením neváhejte.

V případě, že bude přihlášeno méně než 15 účastníků, nebude se seminář konat. Není to v našich finančních možnostech.

Přihlásit se lze vyplněním přihlášky <https://forms.gle/TWosJ1ZFU8PVirZJ6> O přijetí přihlášky budete informováni obratem, o realizaci semináře a Vašem zařazení do něj budete informováni do 1. dubna 2022.

Vyplněním a odesláním přihlášky souhlasíte se zpracováním osobních údajů pro účely školení dle nařízení Evropského parlamentu a Rady (EU) 2016/679 ze dne 27. 4. 2016 o ochraně fyzických osob v souladu se zpracováním osobních údajů a jejich předání třetí osobě (organizátorovi semináře).

Ostatní

Nejpozději 10 dní před začátkem semináře Vám bude zaslán podrobný program a další organizační informace.

Kontaktní osoba: Mgr. Blanka Toušková, info@pavucina-sev.cz, +420 721 133 108