

Mindfulness v těle

- **Lektorka:** Mgr. Alice Kutnarová, psycholožka
- **Cílová skupina:** zaměstnanci a zaměstnankyně
- **Kdy:** 4. 6. 2026 (ČT), 13:00 - 16:00
- **Kde:** U18/508
- **Zasílání přihlášek:** poradenstvi@utb.cz

Anotace:

Workshop je zaměřený na prohloubení schopnosti vnímat vlastní tělo jako zdroj informací, stability a podpory v kontaktu s emocemi. Prostřednictvím mindfulness přístupů, jemného pohybu, dechových a somatických cvičení se naučíte rozpoznávat, jak se emoce projevují v těle, jak s nimi zůstat v bezpečném kontaktu a jak podporovat jejich přirozenou regulaci.

Důraz je kladen na praktickou zkušenost, rozvíjení všímavosti k tělesným signálům a posilování kapacity být přítomen/a i u náročnějších emočních stavů, aniž bychom byli zahlceni nebo se jim vyhýbali. Workshop nabízí prostor pro zpomalení, ukotvení a hlubší porozumění propojení těla, emocí a mysli.

Workshop je vhodný pro všechny, kteří chtějí:

- lépe porozumět svým emocím skrze tělo,
- rozvíjet všímavost a seberegulaci,
- posílit pocit vnitřní stability a bezpečí,
- získat praktické nástroje využitelné v každodenním životě.

Není nutná žádná předchozí zkušenost s mindfulness ani prací s tělem.

Co s sebou:

Pohodlné oblečení, případně karimatku nebo meditační podložku (karimatky budou k dispozici i na místě).



Přihlášky:
poradenstvi@utb.cz
Anotace: utb.cz/orlz

Vzdělávání na UTB