

UWAŻNOŚĆ W SZKOLE

Jak “skupić” dziecko na 30 minut

Oczywiście nie da się “skupić” dziecka. Można jednak pomóc dzieciom zmieniać strukturę mózgu i uspokajać się poprzez uważność.

Program profilaktyki chorób cywilizacyjnych i zdrowia psychicznego u dzieci i młodzieży poprzez wdrożenie uważności (mindfulness) dla nauczycieli.



P R Z Y G O T O W A N I E :



Magda Kasprzyk
uważność

TREŚĆ

2	Problem
3	Rozwiązanie
4	Metody
6	Oś czasu
7	Harmonogram

OFERTA

Aktualne ceny są
ważne przy podpisaniu
umowy do 31.07.2022.
Po tym terminie ceny
wzrosną.

13	Opinie o kursie
14	Zdjęcia
15	Doświadczenie i zasoby
17	Dlaczego zaufać marce
18	Partnerstwa i współpraca
19	Kontakt

Problem

Jak wiemy, w Polsce ostatnio mamy coraz smutniejsze statystyki:

- coraz więcej dzieci i młodzieży w Polsce ma diagnozowaną depresję. (ok. 1/3 nastolatków w Polsce ma objawy depresji);
- liczba prób samobójczych wśród uczniów zwiększyła się sześciokrotnie od 2013 roku;
- wg badań WHO polskie dziewczynki zajmują pierwszą pozycję wśród nastolatków z 42 krajów, jeśli chodzi o niezadowolenie z własnego ciała
- 30% młodzieży wymaga opieki psychiatrycznej- to są MILIONY!

Dla nas wszystkich, którzy widzimy ból dzieci bez wsparcia w domu, w szkole, oczywiste jest, że to wsparcie musi przyjść od dorosłych.

Dorośli zmagają się jednak z własnym cierpieniem i często nie mogą być wsparciem emocjonalnym dla dzieci- co sprawia, że wiele dzieci żyje w ciągłym lęku i poczuciu braku bezpieczeństwa. Możemy tu przywołać choćby badanie EZOP we współpracy z Konsorcjum World Mental Health, w którym stwierdzono, że u ponad 6 milionów mieszkańców Polski w wieku produkcyjnym można rozpoznać przynajmniej jedno zaburzenie z 18 w klasyfikacjach ICD-10 i DSM-IV. Wśród badanych osób co dwudziesta piąta – doświadcza trzech i więcej zaburzeń. Liczbę osób mających doświadczenia z kilkoma zaburzeniami, szacować można na blisko ćwierć miliona osób.

Jak wiemy, do powyższych problemów należy dodać **toksyczną szkolną edukację** pod hasłem „haruj lub giń”- gdzie dbanie o siebie jest wstydliwą przyjemnością. Liczne badania (Jacennik, Szczepańska 2007) wskazują, że środowisko szkolne w Polsce charakteryzuje się dużym poziomem stresu wśród uczniów i nauczycieli. Samotne dzieci często nie mogą liczyć na wsparcie przeciążonych i wypalonych zawodowo nauczycieli, tymczasem aż 44 proc. szkół w Polsce nie ma psychologa lub pedagoga na etacie.

Ci, którym **bliski jest dobrostan dzieci**, wypracowali **rozwiązanie, którym jest uważność**. Na kolejnych stronach omawiam, jak uważność wpisuje się w profilaktykę zdrowia dzieci i nastolatków w szkole.

Rozwiązanie

Z badań naukowych wynika, że praktyka uważności, regulacja układu nerwowego i powrót do natury zapewniają rozwiązanie złożonego problemu, jakim jest złe samopoczucie uczniów i nauczycieli.

Wszyscy zainteresowani wiedzą, że prewencja chorób cywilizacyjnych musi dotyczyć **źródła problemu**, a nie tylko objawów. Dlatego proponuję holistyczne podejście uwzględniające sprawdzone i skuteczne rozwiązania. Tak jak chcemy wzmacniać umysł przez uważność (mindfulness) oraz inne praktyki samoregulacji, tak system opieki dzieci i młodzieży w naszym kraju wzmacniamy przez **wzmacnianie opiekunów**.

Bazując na fakcie, że żadna technika nie działa bez osoby, która ją stosuje, a **dzieci uczą się poprzez modelowanie**,

- chcę uczyć nauczycieli **umiejętności stosowania mindfulness**, żeby pomagać sobie, dzieciom i nastolatkom wzmacniać zdrowie psychiczne, a nie szkodzić.
- Proponuję **Safe and Sound Protocol** jako najbardziej efektywną metodę regulacji układu nerwowego i powrotu do spokoju. Jak wiemy, jako dorośli sami musimy być spokojem, który chcemy widzieć w dziecku.
- Chcę uczyć nauczycieli, jak korzystać z **natury** w powrocie do równowagi.

Metody

Proponuję metody, które obejmują działaniem całego człowieka - cały umysł - ciało, psychikę, środowisko. Metody wypracowane dzięki najnowszym osiągnięciom nauki i metody, które są skuteczne od tysięcy lat. Poniżej krótko przedstawiam, co każda z nich wnosi do projektu:

Mindfulness

pomaga regulować układ odpornościowy, emocje, uwagę, interakcje międzyludzkie- promuje wzrost integracyjnych włókien w mózgu potrzebnych do regulacji we wszystkich tych sferach.

Safe and Sound Protocol (SSP) w połączeniu z mindfulness, uważnym ruchem i breathworkiem (świadoma praca z oddechem)

uczy dbania o własny układ nerwowy. SSP jako jest krokiem milowym na drodze do spokoju. Przez zmysł SŁUCHU wpływa na NERW BŁĘDNY – centrum kontroli całego organizmu- co uspokaja cały system nerwowy. Cała interwencja jest rozwijana od 40 lat w oparciu o przełomową Teorię Poliwagalną i możliwa tylko przy jednoczesnym stosowaniu mindfulness, praktyk samoregulacji i kontakcie z naturą.

Więcej informacji: www.magdakasprzyk.pl/ssp/

Lasoterapia

pozwała zyskać dystans do codziennych myśli i ocen, ugruntować się, odzyskać pewność siebie i moc oraz zdrowie. Wcześniejsza praktyka mindfulness, SSP i praktyki samoregulacji pozwalają zatrzymać się i świadomie korzystać z dóbr natury.

Co nauka mówi o korzyściach z lasoterapii:

- Poczucie szczęścia**- naturalne światło słoneczne, ćwiczenia fizyczne i kontakt z ziemią (bakterie *Mycobacterium vaccae*) zwiększają poziom serotoniny.
- Uspokojenie i ożywienie**- naturalna sceneria angażuje umysł, ćwiczy mózg, jednocześnie go nie męcząc.
- Lepsze zdrowie psychiczne i fizyczne**- badania Richarda Fullera udowodniły, że jeśli każdy mieszkaniec miasta poszedłby raz w tygodniu do parku miejskiego, byłoby o 7% mniej przypadków depresji i o 9% mniej przypadków nadciśnienia.
- Silny układ odpornościowy**- w naszych ciałach żyje 30 bilionów mikrobów- gł. w jelitach i na skórze; poruszając się i oddychając rozsiewamy 37 milionów bakterii na godzinę, w tym samym czasie przyjmujemy bakterie ze środowiska- od roślin, zwierząt, ludzi- które trafiają do naszego DNA. Garść zdrowej gleby zawiera bilion bakterii- wiele z nich wspiera odporność, reguluje nastrój i obniża stres.

Zajęcia z lasoterapii odbywają się w Borkowicach przy Pensjonacie Enklawa w **najbardziej atrakcyjnie klimatycznie** części Wzgórz Trzebnickich - tylko 20 minut od Wrocławia.

Oś czasu

OPIS PRACY	CZAS TRWANIA	KOSZT ZA 10 NAUCZYCIELI
1 MINDFULNESS Wewnętrzny trening umysłu	1 X - 31 X 2022	5 000 Zł
2 Safe and Sound Protocol Regulacja układu nerwowego	24 X - 5 XII	18 000 Zł
3 LASOTERAPIA Praca mindfulness w naturze	4 GODZINY	2000 Zł

*Niniejsza oferta to propozycja projektu – zakres prac, terminy, liczebność objętych opieką grup są do ustalenia.



HARMONOGRAM

1 MINDFULNESS DLA NAUCZYCIELI 10 osób [5000 ZŁ]

- **1 X - 31 X 2022:** Kurs na profesjonalnej platformie kursowej z pełną obsługą (m.in. certyfikat) – ponad 12 h
- Spotkanie na żywo z trenerem w połowie kursu (po 2 tygodniach : 21 X 2022) by nauczyciele skonsultowali wątpliwości przy wprowadzaniu uważności w swojej klasie, dzielili się doświadczeniem i sukcesami – nawzajem się wspierali i inspirowali w zmianie.
- Grupa wsparcia dla nauczycieli- przez miesiąc kursu prowadząca będzie 3 razy w tygodniu odpisywać na pytania nauczycieli.

2 SAFE AND SOUND PROTOCOL DLA NAUCZYCIELI 10 osób [18 000 ZŁ]

- **24 X - 5 XII 2022:**
 - nagranie informacyjne o SSP (ok. 1 h),
 - do 2 miesięcy dostępu do SSP Core i SSP Balance w aplikacji ILS,
 - indywidualna konsultacja przed rozpoczęciem programu (ok. 30 minut),
 - grupowe spotkanie warsztatowe (1,5 h)
 - 9 grupowych sesji aktywnego słuchania SSP z trenerem (1 h)
 - wsparcie telefoniczne przez czas stosowania protokołu
 - grupowe spotkanie podsumowujące (dla rodziców z ew. wskazówkami do dalszej pracy z dzieckiem) (1 h)

* (możliwość dostępu do aplikacji dla dziecka: 650 zł)

3 LASOTERAPIA DLA NAUCZYCIELI [2000 ZŁ]

- 4 GODZINY W USTALONYM DNIU:
 - spotkanie na żywo z trenerem w lesie przy Pensjonacie Enklawa: jak proponować dzieciom i nastolatkom aktywności w naturze, by przynosiły największe korzyści dla zdrowia i koncentracji

*Terminy realizacji i liczebność grup podlegają negocjacjom.

OPINIE O SSP



Artur

Program nie jest tani, więc miałem obawy, czy to słuszna inwestycja środków i czy na mnie to podziała. Dziś wiem, że to jak się teraz czuje w świecie było warte każdej złotówki.

Szybciej wracam do równowagi po sytuacjach stresowych. Generalnie jest lżej, pogodniej, łagodniej, bezpieczniej. BEZCENNE!



Katarzyna

W trakcie słuchania i po zakończeniu programu, zauważyłam że stałam się bardziej cierpliwą i mniej impulsywną osobą. Wcześniej każde niepowodzenie powodowało u mnie złość, frustrację, niechęć do dalszego działania. Dziś wielokrotnie doszukuje się pozytywnych stron wszelkich trudności i chętniej zmierzam do konstruktywnych rozwiązań. Jeśli chodzi o mojego syna to stał się jakby bardziej dojrzały, spokojny, wyrozumiały.

Zmniejszyła się częstotliwość agresji fizycznej, słownej, zmniejszyła się ilość sytuacji które wcześniej doprowadzały go do irytacji.



Marta

Nie znałam tej teorii wcześniej, miałam wątpliwości co do skuteczności w przelozeniu na cenę. Po prostu zastanawiałam się czy będzie warto. Jestem zaskoczona ogólnie jak skuteczne są takie ćwiczenia. w przeciwieństwie do terapii skupialiśmy się tutaj na odczuwaniu spokoju. Pierwszy raz miałam taki czas w którym skupiałam się na tym jak sobie pomóc, jak poczuć się komfortowo z taką czułością też dla siebie. Więc moje wielkie odkrycie jest takie: MAM BEZPOŚREDNI WPLYW NA TO JAK SIĘ CZUJĘ!

ZAWARTOŚĆ KURSU MINDFULNESS

Moduł 1: UWAŻNY RUCH

NAUCZYSZ SIĘ:

Regularny uważny ruch zmniejsza lęk, stres, depresję i ból oraz poprawia ogólny stan zdrowia, zdrowie psychiczne i jakość życia. Praktyki te zmniejszają również stan zapalny i poprawiają odporność organizmu. Jak wprowadzać uważny ruch dla dzieci, by był dla nich atrakcyjny i angażujący?

- **BONUS 1:** Jak codziennie ładować swoje baterie i budować odporność- ćwiczenia na co dzień dla wykończonego nauczyciela
- **BONUS 2:** Jak wzbogacić uważny ruch o praktyki breathworku- codziennie wciskać 30-sekundowy przycisk RESET i uspokajać się
- **BONUS 3:** nagranie z konferencji **UWAŻNI DOROŚLI – UWAŻNE DZIECI** „Serce i umysł. Jak rozwijanie uważności i współczucia pomaga znaleźć spokój w niespokojnym świecie. Z doświadczeń trenera Metody Eline Snel w pracy z dziećmi, nastolatkami i dorosłymi”

Moduł 3: JAK ZACZĄĆ ZMIANĘ OD SIEBIE

NAUCZYSZ SIĘ:

Gdy dziecko ma obok siebie obecnego i życzliwego dorosłego- uspokaja się, dobrze radzi sobie z wyzwaniami codzienności, chętnie próbuje i uczy się nowych rzeczy. Dzieci lubią wykonywać ćwiczenia uważności, gdy mogą doświadczać chwil wyciszenia i spokoju. Opanowanie tej umiejętności to życiowy kapitał, który szybko zapoczątkuje. Jednak podstawowym kapitałem każdego dziecka są dorośli, którzy sami potrafią się zatrzymać, uspokoić i być wsparciem. Jak być takim dorosłym?

- **BONUS 7:** Jak zmieniać strukturę mózgu dziecka w relacji

Moduł 2: UWAGA I ODDECH

NAUCZYSZ SIĘ:

Uważność pomaga regulować układ odpornościowy, emocje, uwagę, interakcje międzyludzkie- promuje wzrost integracyjnych włókien w mózgu potrzebnych do regulacji we wszystkich tych sferach. Jak wprowadzić uważność do pracy z dziećmi jeśli nie jesteś trenerem Metody Eline Snel©- praktyczne wskazówki, by zachęcać, a nie zniechęcać.

- **BONUS 4:** Praktyka uważności a trauma: co musisz wiedzieć, gdy chcesz wprowadzać uważność w Polsce- określanej jako kraj z PTSD?
- **BONUS 5:** Co jeśli nie mogę usiedzieć w praktyce z powodu niepokoju? Jak wprowadzać modyfikacje w praktykach, by być w stanie bezboleśnie wcisnąć przycisk STOP.
- **BONUS 6:** Jak codziennie uzdrawiać swoje ciało i budować odporność- praktyka breathworku dla wykończonego nauczyciela

Moduł 4: JAK SURFOWAĆ PO FALACH ZMIAN

Zmieniasz wszystko, czego dotykasz. Wszystko, co zmieniasz, zmienia ciebie. Jedyną trwałą prawdą jest zmiana. (Octavia E. Butler)

W tym module dowiesz się:

- Jak radzić sobie z emocjami i niepokojem.
- Jak słuchać, by budować kontakt.
- Jak zostać trenerem Metody Eline Snel©
- Jakie książki mogą pomóc zgłębić temat i poznać więcej praktyk

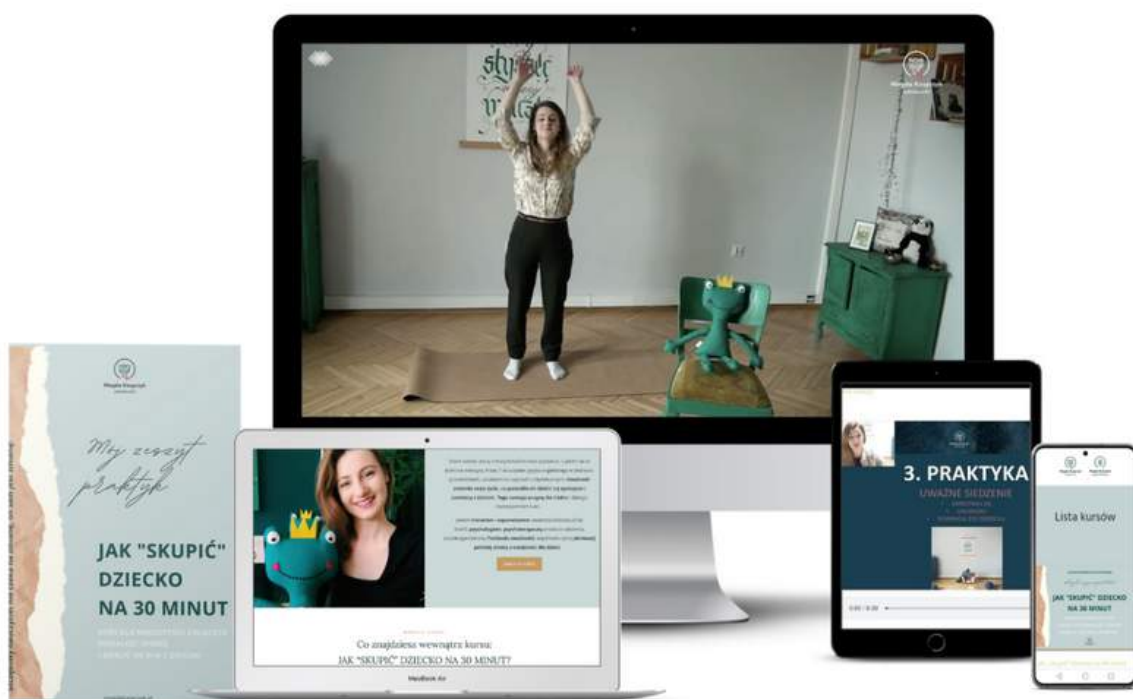
- **BONUS 8:** Umysł- jak korzystać z wszystkich 8 zmysłów. Dlaczego nie potrzebujesz nic nowego, by „dać radę”- a jedynie wrócić do zdolności homo sapiens sapiens, które mamy od tysięcy lat.

ZAWARTOŚĆ KURSU MINDFULNESS

-  Masz dość przytłoczenia pracą i wiecznego napięcia
-  Masz dość pojedynczych technik, które nie działają albo działają czasami
-  Masz dość walki z wiatrakami - nieskutecznych prób „skupienia” dzieci i uspokojenia ich
-  Trudno Ci poradzić sobie z własnymi reakcjami na intensywne emocje dzieci?

Wyobraź sobie, że wreszcie odczuwasz na lekcjach spokój i rozluźnienie, które ułatwiają Ci dzielenie się z dziećmi tym, co masz najlepsze.

W tym kursie dam Ci skuteczne narzędzia, które od dziesięcioleci są wprowadzane w szkołach na całym świecie. Zdradzę Ci moje podejście w pracy z umysłem, które pozwoliło nauczycielom nie tylko współpracować z dziećmi i pomagać im znajdować spokój ale również poczuć znów sens i radość swojej pracy. Odnaleźć swoją superMOC!



ZAWARTOŚĆ KURSU MINDFULNESS

CZY TO JEST TO, CZEGO TERAZ POTRZEBUJESZ?

Niektóre z korzyści płynących z praktykowania “Koła świadomości” (ćwiczenie zawarte w kursie):

1. Potężna integracja mózgu poprzez otwarcie go na poczucie przynależności za pomocą skupienia uwagi, swobodnej obserwacji i życzliwej intencji.
2. Obniżenie poziomu kortyzolu.
3. Poprawa działania układu sercowo-naczyniowego.
4. Wzmocnienie układu odpornościowego.
5. Zmniejszenie stanu zapalnego.
6. Zmiana enzymu, który naprawia chromosomy.



ZAWARTOŚĆ KURSU MINDFULNESS

Praktyczne ćwiczenia uspokajające

Te ćwiczenia pomogły już wielu dzieciom i dorosłym, bo:

- ✿ **natychmiast** zmieniasz **stan układu nerwowego**
- ✿ mogą zająć tylko **pół minuty dziennie** i nadal być **efektywne**
- ✿ nie wymagają maty, specjalnego stroju ani sprzętu
- ✿ **możesz je robić** w domu, w szkole, w biurze – **gdziekolwiek jesteś**



Świadoma praca z oddechem (breathwork) wpływa na Twoją równowagę chemiczną i hormonalną w sposób, który pozwala rozwinąć większą samokontrolę, poprzez pracę z umysłem, a nie przeciwko niemu.

Zrelaksowane oddychanie polega na wprowadzeniu więcej rozluźnienia, co umożliwia nawiązanie lepszego kontaktu z "autentycznym" ja i **wspiera proces uzdrawiania.**

CZY TO JEST TO, CZEGO TERAZ POTRZEBUJESZ?

Niektóre korzyści płynące ze świadomego głębokiego oddychania:

1. **Uwalnia 70% toksyn** – daje **lepsze krążenie, sen** i bardziej wydajną pracę organizmu.
2. Zwiększa aktywność nerwu błędnego – wywołuje **uczucie spokoju i odprężenia**.
3. **Zmniejsza** produkcję kortyzolu – a więc **odczuwany stres**.
4. **Obniża ciśnienie** (skuteczny w przypadku nadciśnienia) – zwiększa energię i wytrzymałość.
5. **Poprawia pracę płuc**, pomaga przy astmie.
6. **Wzmacnia układ odpornościowy**, wspierając układ limfatyczny, umożliwiając szybszy powrót do zdrowia po chorobie.
7. **Łagodzi przewlekły ból** (zwiększa produkcję neuroprzekaźników – dopaminy, oksytocyny, serotoniny)
8. Wspiera wydzielanie **hormonów opóźniających starzenie się** organizmu.
9. **Zmniejsza poziom cholesterolu**.

OPINIE O KURSIE MINDFULNESS

Zadowoleni nauczyciele mówią:



Maria Tarnopolska napisała:

Do tej pory, będąc na różnorodnych kursach i doskonaleniach, nie spotkałam się z tak profesjonalnym przedstawieniem tego zagadnienia.

Dużą wartością dla mnie, jako psychologa- praktyka, są różnorodne ćwiczenia, które można wykorzystać w bieżącej pracy z dziećmi.



Aleksandra Grabias napisała:

To szkolenie było cudowne. W wykładach i ćwiczeniach towarzyszyły mi przez 2 dni dzieci- bo słuchałam nagrań wieczorem- kiedy kładłam się z nimi spać. Bardzo im się podobało. Wiedza jest cudowna i ważna dla mnie, jest jej bardzo dużo. Czekam na kolejne propozycje od prowadzącej, bo są dla mnie bardzo wartościowe..



ZDJECIA Z LASOTERAPII



O PROWADZĄCEJ



MAGDA KASPRZYK

**SUPERWIZORKA UWAZNOŚCI I PRZEDSTAWICIELKA
ACADEMY FOR MINDFUL TEACHING W POLSCE**

Z wykształcenia jest psychologiem, ukończyła 4-letnie szkolenie psychoterapeutyczne, jest superwizorką uważności Metodą Eline Snel©, jedną z pierwszych w Polsce trenerek Safe & Sound Protocol. Współpracuje z Lisą Spiegel (założycielką pierwszego Centrum Psychoterapii i Rodzicielstwa w Nowym Jorku) i Eline Snel (twórczynią pierwszego treningu uważności dla dzieci na świecie), odbyła szkolenia z prof. Stephenem Porgesem. Miała zaszczyt występować obok takich ekspertów jak Anna Zubrzycki, prof. Bogdan de Barbaro czy dr Stanisław Radoń. Popularyzuje wiedzę o pracy z umysłem dla dzieci, nastolatków i dorosłych podczas spotkań otwartych, konferencji, warsztatów oraz współprowadząc pierwszą polską stronę promującą uważność dla dzieci. Współorganizuje konferencję uWAŻNI DOROŚLI-uWAŻNE DZIECI.

Od 2010 roku pracuje indywidualnie i grupowo z dziećmi, od 2016 z dorosłymi i rodzinami.

DOŚWIADCZENIE I ZASOBY

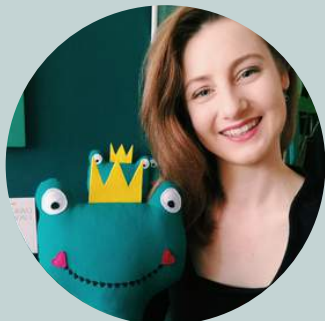


MAGDA KASPRZYK

**SUPERWIZORKA UWAZNOŚCI I PRZEDSTAWICIELKA
ACADEMY FOR MINDFUL TEACHING W POLSCE**

- 10 lat doświadczenia w prowadzeniu projektów edukacyjno-szkoleniowych kierowanych do nauczycieli/wychowawców i dzieci- przez ostatnie lata prowadzi przełomowe projekty w zakresie profilaktyki zdrowotnej i uważności dla nauczycieli, wychowawców, dzieci i młodzieży na terenie całej Polski oraz w formie online (np. ogólnopolska konferencja z Eline Snel, konferencja we współpracy z Wrocławskim Centrum Doskonalenia Nauczycieli dla dyrektorów wrocławskich szkół, 2 konferencje w Instytucie Psychologii Uniwersytetu Wrocławskiego, treningi uważności w szkołach, warsztaty uważności i pracy z umysłem dla specjalistów pracujących z dziećmi, kurs online stworzony dla i we współpracy z dyrektorami szkół, nauczycielami, psychologami, pedagogami, od kilku lat prowadzi warsztaty dla wrocławian w ramach Wrocławskiego Centrum Rozwoju Społecznego itd.)
 - 8 lat doświadczenia w prowadzeniu kampanii edukacyjnych o tematyce zdrowotnej kierowanych do dzieci i młodzieży- zarówno offline (szkoły, poradnie, przedszkola) i online (spotkania dla dużych grup do 100 uczniów)
 - doświadczenie w planowaniu programów warsztatowych dla dzieci i młodzieży (stworzenie wielu unikalnych na skalę krajową projektów, m.in. QIGONG PANDA dla dzieci czy zajęć "Uważność w lesie")
 - współpracuje z największą polską platformą kursową online
 - od lat współpracuje z systemem edukacji i współorganizuje liczne wydarzenia dla nauczycieli i dyrektorów szkół
- (Wrocławskie Centrum Doskonalenia Nauczycieli, Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego)
- współpraca z organami administracji publicznej: Departamentem Edukacji oraz Urzędem Miasta Wrocławia
 - pionierka Mindfulness dla dzieci w Polsce- od lat prowadzi pierwszą polską stronę o Metodzie Eline Snel
 - zrealizowała liczne projekty wdrażające mindfulness w systemie oświaty w Polsce

DLACZEGO MOŻNA ZAUFAC MARCE



psycholog,
psychoterapeutka,
trenerka i
**superwizorka
uważności dla
dzieci i
nastolatków w
Academy for
Mindful Teaching,
jedna z pierwszych
w Polsce trenerek
Safe & Sound
Protocol**



Magda Kasprzyk
uważność



Magda Kasprzyk
psychoterapia

Ma unikalne podejście zakorzenione w wiedzy o **związku między zdrowiem umysłu i ciała**, odpowiadające na **potrzeby polskiego społeczeństwa** obciążonego traumą transgeneracyjną. Jej podejście bazuje na odwiecznej mądrości i najnowszych odkryciach naukowych oraz łączy różne dziedziny: teorie neurobiologii interpersonalnej (wiedza na temat ludzkiego **umysłu**), teorię poliwagalną (związek między **poczuciem bezpieczeństwa, zdrowiem** i zaangażowaniem społecznym), przywiązania, traumy, dysocjacji, chorób psychosomatycznych z praktycznym sposobem pracy integrującym tradycyjne modele psychoterapii oraz m.in. : oparte na **uważności, systemów wewnętrznej rodziny** czy hipnozę kliniczną.

Podążając za powszechną już wiedzą, że ciało ludzkie ma zdolność do samoleczenia pomaga osobom, z którymi pracuje, **regulować działanie układu nerwowego**, co przekłada się na poczucie bezpieczeństwa i zwiększoną jakość życia wyrażającą się m.in. w **dobrych relacjach z innymi**.

Pomaga dzieciom uwolnić się od niepokoju przez:

- Korzystanie z supermocy uważności,
- Regulowanie układu nerwowego,
- Praktykowanie czułości wobec siebie i innych.

Zaufali jej m.in.: Instytut Psychologii Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego, Wrocławskie Centrum Doskonalenia Nauczycieli.

Więcej: <https://www.magdakasprzyk.pl/>

Partnerstwa i współpraca

Instytucje i organizacje, z którymi współpracuję

- ACADEMY FOR MINDFUL TEACHING (HOLANDIA)
- SOHO PARENTING (NOWY JORK)
- POLSKA FEDERACJA PSYCHOTERAPII (ANNA BIESIADA)
- MINDFULNESS ASSOCIATION POLSKA
- INTERNATIONAL BREATHWORK FOUNDATION
- URZĄD MIASTA WROCŁAWIA
- WROCŁAWSKIE CENTRUM DOSKONAŁENIA NAUCZYCIELI
- POLSKIE STOWARZYSZENIE STUDENTÓW I ABSOLWENTÓW PSYCHOLOGII
- PRACOWNIA KONSULTACJI I PORADNICTWA PSYCHOLOGICZNEGO, INSTYTUT PSYCHOLOGII, UNIWERSYTET WROCŁAWSKI
- WYDAWNICTWO COJANATO
- FILOMATA
- RADIO RAM
- RADIO KATOWICE
- THE UNIVERSE WANTS YOU TO SUCCEED
- NATRULY
- MINDLAJF
- WROCŁAWSKIE STOWARZYSZENIE WYCHOWAWCÓW
- PRACOWNIA PSYCHOLOGICZNA PROGRES
- POZNAWCZO.PL
- W PRZESTRZENI – INSTYTUT ROZWOJU
- WROCŁAWSKI TYDZIEŃ UWAŻNOŚCI
- STOWARZYSZENIE POMOCY ISKIERKA
- MILLORA.PL – KURSY | WARSZTATY | HOBBY
- LICZNE SZKOŁY I PRZEDSZKOLA NA TERENIE CAŁEJ POLSKI
- LEADER SCHOOL

KONTAKT

MAGDA KASPRZYK

magdakasprzyk.pl

magda@magdakasprzyk.pl

690 355 466