

# Uważne spotkania

Uważne funkcjonowanie jest jedną z podstawowych zdolności człowieka, pozwalającą na obserwację swoich stanów psychicznych i podejmowanie bardziej świadomych decyzji, ale jest to też bardzo ulotny stan - uważność się zdarza.

Podczas spotkań spróbujemy wzmocnić zdolność do uważnego funkcjonowania poprzez krótsze i dłuższe praktyki uważności oraz zadania do praktykowania uważności samodzielnie między spotkaniami.

Uważne spotkania mogą być inspiracją i platformą do dyskusji, a także wykorzystania uważności w codziennym życiu oraz w pracy z dziećmi i młodzieżą w szkole oraz w obszarze pomocy społecznej.

**Warsztaty odbywają się w cyklu 8 spotkań  
w okresie maj - lipiec 2023 r.**

## **Miejsce spotkań:**

Gdyński Ośrodek Stażowo-Terapeutyczny Zespołu  
Placówek Specjalistycznych  
(ul. Bp Dominika 16, Wzgórze Św. Maksymiliana)

oraz

Ogród Terapeutyczny "Bez Pośpiechu" Centrum  
Samopomocy w Gdyni  
(ul. Bernadowska 15, Gdynia Bernadowo)

Zajęcia będą prowadzone przez  
praktykantów/stażystów Centrum Terapii  
Depresji i Centrum Samopomocy w Gdyni  
we współpracy z Zakładem Wspomagania  
Rozwoju Człowieka Uniwersytetu SWPS  
w Sopocie pod stałą superwizją zespołu  
klinicznego Centrum Terapii Depresji  
w Gdyni.

**Zgłoszenia przyjmujemy pod adresem:**  
[mjamrozik1@st.swps.edu.pl](mailto:mjamrozik1@st.swps.edu.pl)

## **Terminy spotkań:**

Grupa I - poniedziałek 10:30-12:00 Ogród Terapeutyczny "Bez Pośpiechu"  
15.05, 22.05, 29.05, 5.06, 12.06, 19.06, 26.06, 3.07

Grupa II - wtorek 14:00-15:30 Gdyński Ośrodek Stażowo-Terapeutyczny  
16.05, 23.05, 30.05, 6.06, 13.06, 20.06, 27.06, 4.07

Grupa III - środa 09:00-10:30 Gdyński Ośrodek Stażowo-Terapeutyczny  
17.05, 24.05, 31.05, 7.06, 14.06, 21.06, 28.06, 5.07