

Mindfulness Summit Adria

30. april _____ 01. maj 2021.





S velikim zadovoljstvom vas pozivamo da prisustvujete prvom regionalnom Mindfulness Summit Adria, koji će se održati 30. aprila i 1. maja 2021.

Summit će biti uzbudljiv i inovativan online događaj na kojem će se istaknute ličnosti koje praktikuju i podučavaju Mindfulness okupiti i podijeliti svoja iskustva i prakse.

Događaj je osmišljen sa ciljem pružanja znanja, iskustva, tehnika učenja Mindfulnessa i namijenjen je svim zainteresovanim pojedincima koji praktikuju Mindfulness, kao i onima koji do sada nisu imali priliku da se upoznaju sa Mindfulnessom.

Radujemo se što ćete prisustvovati na ovom besplatnom edukativnom događaju kako biste razvili i obogatili svoj lični i profesionalni život kroz Mindfulness.

Šta je Mindfulness, benefiti...

„Mindfulness je svjesnost koja se pojavljuje kada sa namjerom obraćamo pažnju, u sadašnjem trenutku, bez osuđivanja, na iskustvo koje se pojavljuje iz momenta u momenat.“ – Dr. Jon Kabat-Zinn, Professor of Medicine Emeritus at the University of Massachusetts Medical School.

U naučnim opisima Mindfulnessa, tipično su naglašena dva aspekta. Jedna je sadašnja svjesnost. Sadašnja svjesnost može se smatrati kombinacijom stabilnosti, jasnoće i budnosti. Ali sadašnja svjesnost je samo jedna polovina slike. Mindfulness je sadašnja svjesnost plus smirenost. Smirenost se može definisati kao osjećaj kognitivno-emocionalne ravnoteže gdje nema prisile da se djeluje prema našim preferencijama. Ona ima brojne konotacije: lakoću, nereaktivnost, ne-manipulaciju iskustva i toleranciju nastanka, intenziviranje, slabljenje i nestajanje subjektivnih iskustava.

Šta dobijamo praktikujući Mindfulness?

Praksa Mindfulnessa, pretpostavlja se, razvija i specifične vještine. Mindfulness razvija samoregulaciju kroz sljedeće vještine:

1. Emocionalna regulacija

Kako regulišemo naše emocije je važno: naše blagostanje je neraskidivo povezano sa našim emocijama. Niz dokaza – psiholoških, bihevioralnih i neurobioloških – podržava tvrdnju da Mindfulness poboljšava emocionalnu regulaciju.

2. Poboljšana kontrola pažnje

U praktikovanju Mindfulnessa učimo da izaberemo objekat pažnje, održimo vezu sa tim objektom, odvojimo se od konkurentskih podražaja i vratimo pažnju kada primijetimo da smo postali “kognitivno spojeni” sa konkurentskim stimulansima. Ove vještine su relevantne za akademsko postignuće posebno, i ciljno usmjereno ponašanje uopšte.

3. Samosvjesnost

Na kraju, Mindfulness može donijeti koristi kroz razvoj vještina samosvijesti. Samosvijest uključuje svjesnost sadašnjeg trenutka somatskih i emocionalnih znakova. To se odnosi i na smanjenje samoreferentnog razmišljanja i veću fleksibilnost u idejama koje imamo o sebi.



Organizatori:



Srđan Vukčević

Osnivač i izvršni direktor kompanije "Blue Coach" koja se bavi coachingom, edukacijom i HR konsaltingom. Sertifikovani je Mindfulness učitelj.

Srđan u Mindfulness područje dolazi sa preko 20 godina formalnih i intenzivnih treninga liderstva i coachinga, kao i sa iskustvom u nastavi i obrazovanju. Kroz treniranje Kendoa i Aikidoa više od 20 godina, takođe je imao opsežnu praksu Zen meditacije. Posljednjih 15 godina radio je sa rukovodiocima, vlasnicima preduzeća i njihovim timovima kako bi na mjerljiv način poboljšao njihovu lidersku i organizacionu efektivnost kroz razne intervencije bazirane na Mindfulnessu i coaching.



Saša Radović

Saša (Sasha) Radović je sertifikovani učitelj MBSR (Institute for Mindfulness-Based Approaches – IMA) iz Podgorice, sa preko 25 godina ličnog iskustva Mindfulness prakse i učešća u mnogobrojnim intenzivnim višemjesečnim programima retreata. Posjeduje internacionalno profesionalno iskustvo u radu sa vodećim profesionalnim i edukativnim institucijama u Velikoj Britaniji. Osnivač je Mindfulness Montenegro inicijative koja predstavlja Crnu Goru u Evropskom udruženju Mindfulness asocijacija EAMBA (European Association of Mindfulness-Based Approaches).



Ivana Burić

Dr.sc. Ivana Burić je interdisciplinarna naučnica i instruktorka Mindfulnessa. Doktorirala je na Coventry Univerzitetu (Engleska) i Radboud Univerzitetu (Holandija). U naučnom radu se fokusira na uticaj Mindfulnessa na psihologiju i biologiju čovjeka. Osnovala je i vodi Mindfulness Centar Split u Hrvatskoj.

U svom radu primjenjuje tehnike iz psihologije, molekularne biologije i neuronauke u istraživanju učinka Mindfulnessa i srodnih tehnika na mentalno i fizičko zdravlje čovjeka.

Keynote speakers:



Oren Jay Sofer

Oren Jay Sofer predaje Budističku meditaciju, Mindfulness i nenasilnu komunikaciju. Član je Spirit Rock Teachers Council. Diplomirao je komparativnu religiju na Univerzitetu Kolumbija. Autor je knjige "Reci šta misliš: Mindful pristup nenasilnoj komunikaciji" i koautor knjige "Podučavanje Mindfulnessa za osnaživanje adolescenata". Oren je suosnivač Mindful Healthcare i osnivač Next Step Dharma, inovativnog online programa koji pomaže meditatorima da integrišu svoja retreat iskustva u svakodnevni život.



Lot Heijke

Lot Heijke je Senior Mindfulness učitelj (CFM - Center for Mindfulness). Učitelj je meditacije, joga i sertifikovani supervizor. Lot podučava Mindfulness i jogu od 2004. i redovno vodi retreat meditacije i međunarodne programe za obuku Mindfulness učitelja.

Lot je suosnivač i predsjednica Evropske asocijacije za Mindfulness (European Associations for Mindfulness-Based Approaches EAMBA), član radne grupe globalne mreže IMI Network za kvalitet, integritet i etiku podučavanja Mindfulnessa i obuku učitelja, kao i višegodišnji član borda Holandskog Mindfulness udruženja (Mindfulness Association of the Netherlands - VMBN).



Miguel Farias

Dr.sc. Miguel Farias je akademik i autor koji vodi istraživačku grupu (Brain, Belief and Behaviour group) na Coventry Univerzitetu u Engleskoj, a doktorirao je na Oxford Univerzitetu. U svom radu se primarno bavi proučavanjem Mindfulnessa i raznih vrsta meditacije, s naglaskom na moguće negativne posljedice meditacije do kojih dolazi u nekim situacijama. Autor je knjige "The Buddha Pill" i urednik je priručnika „Oxford Handbook of Meditation“.

Gostujući predavači:



Vesna Kostić

Vesna Kostić je osnivač Mindfulness centra Beograd, kao i Bg joga centra. Sertifikovani je instruktor Mindfulnessa od 2014. Vesna je i jedini sertifikovani trener Search Inside Yourself programa u Srbiji. Vesna je takođe licencirani instruktor joge. Posebno se u svom radu bavila istraživanjem i korišćenjem različitih tehnika joge (disanja i relaksacije) u kontroli stresa. Tokom proteklog perioda vodila je brojne programe iz oblasti Mindfulnessa, razvoja Emocionalne Inteligencije i joge za pojedince, kompanije i institucije. Član je IMTA (International Mindfulness Federation) kao i IMMA (International Mindfulness and Meditation Alliance).



Spomenka Brašić

Spomenka Brašić, novinar publicista, profesorica slavistike na Univerzitetu Gent u Belgiji. Učitelj Mindfulnessa, učenica dr Edel Maexa, jednog od pionira Mindfulnessa u Evropi i svijetu. Pohađala je treninge na Klinici za stres u Antverpenu u Belgiji. Promoter i istraživač na polju Mindfulnessa, osnivačica Mindfulness centra Sarajevo, Bosna i Hercegovina. Specijalnosti: Mindfulness kao preventiva burn-outa i depresije, Mindfulness komunikacija i Mindfulness art.

I dan Summita

Vrijeme

- 17:15 – 17:30 Priprema za Summit
- 17:30 – 18:30 Mindfulness: Bistar um i snažno srce - Oren Jay Sofer (Q&A)
Moderator: Srđan Vukčević
- 18:30 – 18:35 Pauza
- 18:35 – 19:25 Panel: Moj lični razvoj kroz Mindfulness
(Ivana Burić, Saša Radović i Srđan Vukčević) (Q&A)
- 19:25 – 19:30 Pauza
- 19:30 – 20:20 Mindfulness kao praksa i profesija - Lot Heijke (Q&A)
Moderator: Saša Radović
- 20:20 – 20:30 Kraj I dana

II dan Summita

Vrijeme

- 10:00 – 10:45 Panel: Mindfulness u regionu (Vesna Kostić, Spomenka Brašić,
Ivana Burić, Saša Radović i Srđan Vukčević) (Q&A)
- 10:45 – 10:50 Pauza
- 10:50 – 11:50 Blok 3 meditacije po 20 minuta
- 11:50 – 12:35 Istorijski kontekst Mindfulnessa, razlike u odnosu na ostale
tehnike meditacije - Dr. Miguel Farias (Q&A)
Moderator: Ivana Burić
- 12:35 – 12:40 Pauza
- 12:40 – 13:20 Blok dvije meditacije
- 13:20 – 13:30 Kraj Summita

Kako se prijaviti:

Učešće na Summitu je potpuno besplatno.

Broj mjesta je ograničen.

Prijave se vrše putem forme za prijavu na sajtu bluecoach.me