

COORDONATORI WORKSHOP: prof. univ. dr. Irina HOLDEVICI, conf. univ. dr. Barbara CRĂCIUN

prof. univ. dr. Irina HOLDEVICI

Universitatea „Titu Maiorescu”, București, Facultatea de Psihologie, formator în Hipnoză Clinică, Eriksoniană și Psihoterapie Cognitiv-Comportamentală.

conf. univ. dr. Barbara CRĂCIUN

Universitatea „Titu Maiorescu”, București, Facultatea de Psihologie, psihoterapeut formator și supervizor în consiliere cognitiv-comportamentală și Psihoterapie Cognitiv-Comportamentală în cadrul Asociației de Hipnoterapie și Psihoterapie Cognitiv-Comportamentală din București (AHPCC).

DESCRIERE WORKSHOP

Workshopul are ca scop reliefarea rolului imageriei dirijate și al exercițiilor de tip mindfulness care pot fi incluse în procesul de dezvoltare personală cu adresabilitate către persoanele adulte.

Imageria dirijată este o tehnică a cărei eficiență în reducerea stresului și îmbunătățirea sănătății indivizilor, în optimizarea și dezvoltarea stării de bine, a respectului de sine, încrederii și în conștientizarea performanțelor personale a fost adeseori relevată în studiile validate științific.

În practica dezvoltării personale, tehnica mindfulness ajută la dezvoltarea flexibilității fiecărei persoane, reprezentând totodată o modalitate de exercițiu care impulsionează actorii umani să se deconecteze de ritmul rapid al vieții moderne. În acest fel subiecții își pot re-descoperi adeseori valorile personale și pot pune în aplicare noi modalități de a le duce mai bine la îndeplinire.

Workshopul conține atât exemple din studii de caz, cât și o serie de exerciții cu grupul de participanți, oferind astfel beneficii imediate acestora, prin practica propusă în „aici și acum”.