

ČUJEČNOST

cikel delavnic

s prof. BORUTOM ŠKODLARJEM in prof. TAMARO DITRICH

PROGRAM

11.11.2024

prof. dr. Tamara Ditrich

- 16:30 – 17:30 Kaj je meditacija in kaj je čuječnost; zakaj potrebujemo v današnjem (nemirnem) svetu čuječnost; kako gojimo čuječnost; izvor čuječnosti
- 17:30 - 17:45 Odmor
- 17:45 - 19:00 Osnovna izhodišča čuječnosti; umiritev; celostni pristop do meditacije; podporne prakse (etika in sočutje)
- 19:00 - 19:15 Odmor
- 19:15 - 20:30 Praksa: meditacija na ljubeznivo naklonjenost/dobrohotnost (mettā); čuječnost pri telesnih dejavnostih

18.11.2024

prof. dr. Tamara Ditrich

- 16:30 – 17:30 Glavne značilnosti in funkcije čuječnosti; transformacija negativnih stanj
- 17:30 - 17:45 Odmor
- 17:45 - 19:00 Čuječnost in razvoj razumevanja, ljubeznive naklonjenosti in sočutja
- 19:00 - 19:15 Odmor
- 19:15 - 20:30 Praksa: čuječnost pri dihanju; čuječnost pri hoji

25.11.2024

prof. dr. Tamara Ditrich

- 16:30 – 17:30 Čuječnost in zavedanje telesa in občutkov
- 17:30 - 17:45 Odmor
- 17:45 - 19:00 Povezava med telesom in umom: čuječnosti pri opazovanju misli in mentalnih stanj
- 19:00 - 19:15 Odmor
- 19:15 - 20:30 Praksa: čuječnost telesnih občutkov

2.12.2024

prof. dr. Tamara Ditrich

- 16:30 – 17:30 Nove interpretacije čuječnosti v 20. stoletju: prenos prakse čuječnosti iz azijskega v zahodni prostor
- 17:30 - 17:45 Odmor
- 17:45 - 19:00 Sodobne aplikacije čuječnosti v novih okoljih: pomoč pri stresu, raztresenosti in nemiru
- 19:00 - 19:15 Odmor
- 19:15 - 20:30 Praksa: čuječnost ob vseh telesnih in duševnih pojavih

9.12.2024

prof. dr. Borut Škodlar

- 16:30 – 17:30 Čuječnost v medicini: od obvladovanja (kronične) bolečine do zdravljenja anksioznosti, depresije in psihoz
- 17:30 - 17:45 Odmor
- 17:45 - 19:00 Model iskanja ugodja in izogibanje neprijetnemu kot osnova odvisnostnih vzorcev, ki krojijo naše življenje, in kako jih prelamljati
- 19:00 - 19:15 Odmor
- 19:15 - 20:30 Praksa: meditacija na sočutje (tudi sočutje do sebe)

16.12.2024

prof. dr. Borut Škodlar

- 16:30 – 17:30 Raziskovanje čuječnosti: od raziskav o učinkovitosti čuječnosti, do nevroznanstvenih raziskav in raziskav o neugodnih pojavih med meditacijo
- 17:30 - 17:45 Odmor
- 17:45 - 19:00 Osebna vadba, vadba terapevtov in kako prenašati čuječnost drugim
- 19:00 - 19:15 Odmor
- 19:15 - 20:30 Praksa: čuječnost ob telesni vadbi, jogijskih položajih