

## **Rekolekcje - Warsztaty dla Katechetów**

***Jak radzić sobie ze stresem i wypaleniem zawodowym,  
czyli sztuka opiekowania się sobą***

***Białogóra nad morzem, 24-26 maja 2019r.***



Jak radzić sobie ze stresem w pracy? Jak zadbać o kondycję swojego ciała? Jak dobrze wypoczywać? Rosnące tempo życia, coraz większe wymagania wobec nauczycieli oraz chroniczny brak czasu prowadzi nieuchronnie do życiowego wypalenia. Aby przed nim uchronić się należy powrócić do świadomego przeżywania chwili obecnej. Zakorzenie w duchowości benedyktyńskiej "hic et nunc esse" - "bycie tu i teraz" podpowiada nie tylko jak doświadczać obecności Boga w teraźniejszości, ale również jak uwolnić się od niepotrzebnego napięcia i niepokoju. Uczestnicy warsztatów poznają techniki radzenia sobie ze stresem, niechcianymi myślami i emocjami oraz opiekowania się sobą w swoim życiu osobistym i zawodowym.

### **PROWADZĄCY:**

*Alicja Grabska, psychoterapeutka, certyfikowany specjalista terapii uzależnień*

*ks. dr Krzysztof Naczek, psycholog, psychoterapeuta, dyrektor CPP „Wież”*

*Joanna Bładzikowska, trener rozwoju osobistego i świadomej pracy z ciałem*

Miejsce: Ośrodek Rekolekcyjno-Wypoczynkowy  
w Białogórze (nad morzem)

Koszt: 380 zł

Zapisy: [wk@diecezja.kalisz.pl](mailto:wk@diecezja.kalisz.pl)

liczba miejsc: 20



CENTRUM  
PSYCHOLOGICZNO-PASTORALNE

W I Ę Ź

## PROGRAM

### Piątek, 24 maja

- 19.00 kolacja
- 19.30 warsztat *Odpowiedź na stres - praktykowanie uważności*
- 21.00 adoracja

### Sobota, 25 maja

- 7.15 trening antystresowy (dla chętnych)
- 8.00 medytacja
- 8.30 śniadanie
- 9.15 warsztat *Ciało – techniki redukowania napięcia*
- 10.45 przerwa
- 11.00 warsztat *Myśli i emocje – jak nad nimi zapanować?*
- 13.00 obiad,  
spacer nad morzem (dla chętnych)
- 16.00 kawa
- 16.30 warsztat *Krytyk wewnętrzny, a praktykowanie życzliwości*
- 18.00 kolacja
- 19.00 Msza św.
- 21.00 relaksacja (dla chętnych)

### Niedziela, 26 maja

- 7.15 trening antystresowy (dla chętnych)
- 8.00 medytacja
- 8.30 śniadanie
- 9.15 warsztaty *Opiekowanie się sobą – pielęgnowanie współczucia*
- 10.45 przerwa
- 11.00 warsztat *Rytm działania/odpoczynania, czyli jak uchronić się przed wypaleniem?*
- 13.00 obiad
- 14.00 Msza św., dla chętnych spacer nad morzem