

Dr Marzena Rusanowska
Instytut Psychologii
Polska Akademia Nauk

Psychotherapy workshops

How can I relax better to work better as well?

I invite you to psychotherapeutic workshops, during which we will learn how to relax and work with the body for a calmer mind and more effective work.

- What is stress for me? How do I deal with stress? How does my body handle stress?
- Impact of stress on my work.
- Me first, then the situation.
- How to effectively relieve tension in the body?
- What does it mean to rest effectively?
- How to calm the mind - a state of deep concentration - a state of deep relaxation
- Work with the body using the Jacobson method
- Massage of tension points
- Working with beliefs about stressful situations.
- **We will also start working with a problem of procrastination!**

Warsztaty psychoterapeutyczne

Jak mogę lepiej się zrelaksować, aby również lepiej pracować?

Zapraszam na warsztaty psychoterapeutyczne, podczas których nauczymy się sposobów relaksacji i pracy z ciałem w celu spokojniejszego umysłu oraz bardziej efektywnej pracy.

- Czym dla mnie jest stres? Jak przeżywam stres? Jak moje ciało przeżywa stres?
- Wpływ stresu na moją pracę.
- Najpierw Ja, potem sytuacja.
- Jak skutecznie złagodzić napięcie w ciele?
- Co to znaczy efektywnie wypocząć?
- Jak wyciszyć umysł – stan głębokiego skupienia – stan głębokiej relaksacji
- Praca z ciałem metodą Jacobsona
- Masaż punktów napięciowych
- Praca z przekonaniem dotyczącym sytuacji stresowych.
- **Zacniemy pracę z problemem prokrastynacji!**