

## Drugie warsztaty Uważności -Mindfulness

Wpisany przez Grażyna Kapaon  
środa, 09 grudnia 2020 18:53

---

Dzisiaj, 9 grudnia odbyło się drugie spotkanie nauczycieli Szkoły Podstawowej im. Rzeczypospolitej Norwidowskiej na warsztatach uważności. Nie jest łatwo zmobilizować się, aby kolejne dwie godziny spędzić przed monitorem komputera. Jednak te warsztaty są inne niż wszystkie. Nie chodzi w nich o zdobywanie kolejnej wiedzy, aby poprawiać warsztat pracy nauczycielskiej. Chodzi o to, abyśmy spotkali się sami z sobą, ćwiczyli uważność i życzliwość do siebie samych. Pani Ewa Ostrowska poprowadziła nas dzisiaj przez ćwiczenie kierowania uwagi na oddech, życzliwości i skanowania ciała. W trakcie i po warsztatach wiele osób mówiło, jak ważne dla nich są to warsztaty, że wreszcie robią coś dla siebie. Maja okazję do głębokiego odpoczynku, relaksu, ćwiczenia zachwyty i uważności. Przed nami trzy tygodnie samodzielnych ćwiczeń, a po Nowym Roku kolejne spotkania.