Uniwersytet SWPS

ZAŚWIADCZENIE O UKOŃCZENIU PROGRAMU MBCT-L:

„Uważność w życiu (MBCT-L). Odkryj moc mindfulness i odmień swoje życie”

dla

Pani **Magdy Ścibor**

Szkolenie zostało zorganizowane przez Uniwersytet SWPS
w dniach 2 lipca – 20 sierpnia 2025 roku,
w wymiarze 30 godzin dydaktycznych.

Prowadząca szkolenie
Aleksandra Gutkowska-Maciejuk

Uniwersytet SWPS
Centrum Edukacji Otwartej
ul. Chodakowska 19/31, 03-815 Warszawa
NIP: 118-01-97-245, REGON: 011947981
Organizator

Warszawa, 03.09.2025 r.

Numer 1378/CEO/2025

Uniwersytet SWPS

PROGRAM SZKOLENIA:

1. Budzenie się z trybu automatycznego pilota
2. Inny sposób bycia: branie pod uwagę ciała
3. Skupianie rozproszonego umysłu
4. Rozpoznawanie reaktywności
5. Przyzwalanie i pozostawianie własnemu biegowi
6. Umiejętne reagowanie: myśli nie są faktami
7. Jak mogę najlepiej o siebie zadbać?
8. Uważność w życiu

Liczba godzin: 30