

# ZASADY WSPÓŁPRACY – KURS MINDFULNESS

## REGULAMIN KURSU



### § 1 Informacje Ogólne

Udział w kursie odbywa się na zasadzie Płatność za Wartość.

Oznacza to, że dobrowolna opłata za udział odbywa się dopiero po zakończeniu kursu.

Każda osoba uczestnicząca samodzielnie ocenia wartość, jaką kurs wniósł do jej życia, uwzględniając zdobyte doświadczenia, rozwinięte umiejętności oraz inspirujące refleksje.

Na tej podstawie każda osoba decyduje o wysokości opłaty za kurs, którą uznaje za adekwatną.

- Udział w kursie nie wymaga wcześniejszego doświadczenia w obszarze praktyki mindfulness
- Plan kursu przewiduje 8 co-tygodniowych spotkań tematycznych w grupie warsztatowej
- Warsztaty trwają 3,5 godziny (wraz z przerwami) w ustalony dzień oraz o ustalonej porze
- Kurs odbywa się w kameralnej grupie (max. 10 osób)
- Minimalna liczba uczestników wymagana do rozpoczęcia kursu to 4-6 osób
- Kurs łączy w sobie elementy pracy w grupie oraz pracy własnej
- Plan kursu przewiduje regularną pracę własną pomiędzy spotkaniami (ok. 30-60 min dziennie)
- Osobista praktyka ma kluczowe znaczenie w rozwijaniu umiejętności związanych z uważnością
- Zaangażowanie w osobistą praktykę ma bezpośrednie przełożenie na uzyskane korzyści z kursu
- Udział w kursie mindfulness przypomina trening i jest intensywnym doświadczeniem
- Kurs jest całością dlatego, w miarę możliwości, zaleca się obecność na wszystkich warsztatach
- Pierwszy warsztat ma charakter wprowadzający i zapoznawczy, obecność jest obowiązkowa
- Ważne: Nieobecność na pierwszym warsztacie uniemożliwia kontynuację kursu
- Ze względu na komfort wszystkich uczestników oraz prowadzącego kurs, dynamikę grupy, realizację programu, a także dbałość o uzyskanie korzyści z kursu, uczestnicy są zachęceni do punktualności, regularnego uczestniczenia w warsztatach oraz praktyce własnej w trakcie kursu
- Ze względu na charakter kursu zalecana jest obecność od początku do końca danego warsztatu
- Otrzymanie dyplomu ukończenia kursu zależy od obecności na warsztatach (max. 1 nieobecność)
- Kurs mindfulness nie ma charakteru terapii grupowej
- Kurs mindfulness nie jest zamiennikiem psychoterapii
- Kurs mindfulness nie jest zamiennikiem opieki medycznej
- Kurs obejmuje różnorodne ćwiczenia oparte na założeniach terapii behawioralnych opartych na uważności i akceptacji, które mogą być wykorzystywane także podczas sesji terapeutycznych, jednak ich użycie nie zastępuje bezpośredniego oraz indywidualnego kontaktu ze specjalistą
- Jeśli odczuwasz duży dyskomfort psychiczny oraz czujesz, że nie możesz sobie poradzić ze swoimi doświadczeniami, koniecznie skonsultuj się z zaufanym psychologiem, terapeutą lub psychiatrą
- Jeśli czujesz, że jesteś w kryzysie i potrzebujesz natychmiastowej pomocy, zadzwoń na bezpłatny Telefon Zaufania, który jest czynny całodobowo, 7 dni w tygodniu, pod numerem 800 70 2222 lub na numer Interwencji Kryzysowej 12 421 92 82 gdzie udzielana jest pomoc psychologiczna



actodwagi.pl

## § 2 Informacje Organizacyjne

- Wypełnienie formularza jest pierwszym krokiem w procesie rezerwacji miejsca
- Przyjęcie na kurs następuje dopiero po zapoznawczej rozmowie wstępnej (ok. 30-40min)
- Rozmowa wstępna odbywa się online z włączonym audio i wideo
- Termin rozmowy wstępnej jest ustalany wspólnie z osobą prowadzącą (w komunikacji mailowej)
- Celem rozmowy jest zapoznanie się oraz podjęcie wspólnej decyzji dotyczącej udziału w kursie
- Organizator zastrzega sobie prawo do odmowy przyjęcia na kurs bez podania przyczyny
- Rezerwacja miejsca musi zostać potwierdzona w ciągu 7 dni od otrzymania informacji o przyjęciu
- W przypadku nieotrzymania potwierdzenia rezerwacji miejsca na kurs ze strony uczestnika, organizator zastrzega sobie prawo do przyznania miejsca innej zainteresowanej osobie
- Zapis odbywa się na konkretną edycję kursu (wybraną w formularzu rejestracyjnym)
- Ze względu na kameralny charakter kursu, a także dbałość o komfort uczestników, w przypadku nieobecności na jednym lub kilku warsztatach w wybranej edycji kursu, nie ma możliwości ponownego odbycia omińniętego warsztatu z inną grupą podczas innej edycji kursu
- Zarówno kurs online, jak i kurs stacjonarny, nie są nagrywane przez organizatora
- Zarówno na kursie online, jak i kursie stacjonarnym, obowiązuje zakaz nagrywania
- Kurs Online: Ze względu na kameralny charakter kursu oraz dbałość o komfort uczestników i prowadzącego, obowiązuje zakaz wgrywania się na warsztaty z miejsc publicznych, takich jak: np. autobus, pociąg, kawiarnia oraz miejsca, gdzie znajdują się inne osoby itp.
- Kurs Online: Uczestnik zobowiązany jest do samodzielnego zapewnienia sobie technicznych warunków do umożliwiających udział w kursie online (bezpieczne i szybkie łącze internetowe, głośniki lub słuchawki, mikrofon, oraz urządzenie mobilne lub sprzęt komputerowy)
- Komunikacja pomiędzy spotkaniami z prowadzącym odbywa się tylko w celach organizacyjnych
- O wszelkich możliwych spóźnieniach lub nieobecnościach uczestnicy proszeni są informować prowadzącego z adekwatnym wyprzedzeniem, max. do 60 minut przed rozpoczęciem warsztatu

/Indywidualne zmiany w powyższych zasadach, uwzględniające różne okoliczności oraz sytuacje życiowe, mogą być dokonywane tylko w bezpośrednim kontakcie z organizatorem/

## § 3 Sytuacje Wyjątkowe

- W wyjątkowych i niezależnych od organizatora okolicznościach szczegóły dotyczące organizowanego wydarzenia (terminy, lokalizacja, forma kursu) mogą ulec zmianie, a wydarzenie może zostać rozciągnięte w czasie lub odwołane (także bez podania przyczyny)
- Organizator zobowiązuje się jak najszybciej informować uczestników o wszelkich zmianach



actodwagi.pl

#### § 4 Ogólne Przeciwwskazania

- Poniżej znajdziesz listę ogólnych przeciwwskazań wymienianych w literaturze naukowej, które mogą stanowić przeszkodę, jeżeli chodzi o udział w kursie, jak i pomniejszyć uzyskane korzyści.
  - Silna zależność lub uzależnienie od substancji
  - Przyjmowanie leków, które mają silny wpływ na stan psychofizyczny
  - Psychoza w aktywnym przebiegu lub w remisji
  - Silna depresja lub silny lęk społeczny
  - Niedawna żałoba
  - Niedawne rozstanie lub rozwód
  - Kryzys osobisty lub myśli samobójcze
- W przypadku wystąpienia jednego lub większej liczby przeciwwskazań należy o tym koniecznie poinformować osobę prowadzącą kurs najpóźniej na etapie indywidualnej rozmowy wstępnej
- Każda sytuacja będzie rozpatrywana indywidualnie i z wrażliwością na szerszy kontekst życiowy
- Kurs nie zastępuje profesjonalnej opieki lekarskiej, psychoterapeutycznej lub psychiatrycznej

#### § 5 Poufność

- Kurs aspiruje do zapewnienia uczestnikom bezpiecznej i wspierającej przestrzeni do rozwijania umiejętności związanych z uważnością oraz zwiększania samoświadomości
- Uczestnicy zgadzają się aktywnie angażować się w kurs mindfulness poprzez dzielenie się swoimi przemyśleniami, uczuciami oraz doświadczeniami z innymi uczestnikami oraz osobą prowadzącą
- Uczestnicy zgadzają się wzajemnie szanować swoje perspektywy oraz uważnie słuchać innych
- Uczestnicy zgadzają się na traktowanie siebie nawzajem z szacunkiem, życzliwością oraz empatią
- Uczestnicy zgadzają się rozwiązywać nieporozumienia z szacunkiem i w konstruktywny sposób
- Uczestnicy zgadzają się nie omawiać konkretnych szczegółów ani informacji identyfikujących innych członków grupy poza kursem mindfulness, zapewniając im prywatność oraz poufność

#### § 6 Akceptacja Regulaminu

- Wypełnienie formularza rejestracyjnego, udział w zapoznawczej rozmowie wstępnej i udział w kursie mindfulness są potwierdzeniem przeczytania oraz akceptacji regulaminu kursu

Piotr Suchanek