

ZASADY WSPÓŁPRACY – KURS MINDFULNESS



REGULAMIN KURSU

§ 1 Informacje Ogólne

- Koszt udziału w kursie jest zgodny z aktualnym cennikiem lub materiałami promocyjnymi
- Udział w kursie nie wymaga wcześniejszego doświadczenia w obszarze 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. 8-10 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
- Nieobecność na pierwszym warsztacie wyklucza możliwość dołączenia do danej edycji 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. 2 nieobecności)
- Kurs mindfulness nie ma charakteru terapii grupowej
- Kurs mindfulness nie jest zamiennikiem psychoterapii
- Kurs mindfulness nie jest zamiennikiem opieki medycznej
- Kurs zawiera różnorodne ćwiczenia oparte na założeniach terapii behawioralnych opartych na uważności i akceptacji, które mogą być wykorzystywane podczas sesji terapeutycznych, jednak nie zastąpią 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 po zapoznawczej rozmowie wstępnej (ok. 30-40min)
- 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
- Rezerwacja miejsca musi zostać opłacona do 7 dni po uzyskaniu informacji o przyjęciu na kurs (następuje drogą mailową po rozmowie wstępnej)
- Dopiero dokonanie płatności jest finalnym potwierdzeniem rezerwacji miejsca
- W przypadku braku kontaktu lub braku otrzymania płatności do 7 dni, po uzyskaniu informacji o przyjęciu na kurs, miejsce może zostać zwolnione dla innej zainteresowanej osoby
- Opłata dokonywana jest 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 opłaconej edycji kursu, nie ma możliwości ponownego odbycia ominiętego 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, 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, do 30 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)
- Gdyby wydarzenie zostało odwołane, to dokonane wpłaty za udział w kursie zostaną zwrócone uczestnikom lub zgodnie z ich życzeniem przeniesione na kolejną edycję kursu
- Organizator zobowiązuje się jak najszybciej informować uczestników o wszelkich zmianach



§ 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 poinformować osobę prowadzącą kurs najpóźniej na etapie indywidualnej rozmowie wstępnej
- Każda sytuacja będzie rozpatrywana indywidualnie i z wrażliwością na szerszy kontekst
- 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 prowadzącym
- Uczestnicy zgadzają się wzajemnie szanować swoje perspektywy oraz uważnie słuchać innych
- Uczestnicy zgadzają się na traktowanie siebie nawzajem z szacunkiem, życzliwością i 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, dokonanie płatności oraz udział w kursie są potwierdzeniem przeczytania i akceptacji regulaminu kursu

Piotr Suchanek