



# Zbigniew Mielke

KARUNA TRAINER  
FOR COMPASSION, MINDFULNESS  
AND  
MINDFULNESS BASED  
COMMUNICATION METHODS.

PROWADZĘ TRENINGI  
DLA SENIORÓW, DOROSŁYCH-RODZICÓW,  
MŁODZIEŻY I DZIECI  
JAK I WSPARCIE INDYWIDUALNE.

JESTEM WSPÓŁZAŁOŻYCIELEM I WICE PREZESEM  
FUNDACJI „SZTUKA BYCIA CZŁOWIEKIEM”  
WSPÓŁPRACUJE Z FUNDACJĄ "MILON" I "AKTYWNI+”  
W DZIAŁANIACH NA RZECZ SENIORÓW, RODZICÓW,  
MŁODZIEŻY I DZIECI.  
PRAKTYKUJĘ MEDYTACJĘ OD 93 ROKU.

JESTEM TRENEREM, COACHEM,  
KONSULTANTEM MINDSONAR,  
POSIADAM CERTYFIKAT „MASTER PRACTITIONER NLP”.



GOM INSTYTUT UWAŻNOŚCI



FB: GOM Instytut Uważności  
[www.gom.info.pl](http://www.gom.info.pl)

T: 603 082 333

M: [trening@gom.info.pl](mailto:trening@gom.info.pl)

*informacja o jednym z treningów:*

## Korzyści dla rodziców:

- Zwiększona możliwość głębokiej komunikacji i zrozumienia pomiędzy rodzicem a dzieckiem, spowodowana regularnym dzieleniem się myślami i odczuciami.
- Zwiększona samoświadomość i lepsze zrozumienie samego siebie;
- Umiejętność lepszego relaksowania się i uwalniania od napięcia fizycznego;
- Umiejętność większego skupienia i koncentracji,
- Zdolność skutecznego radzenia sobie ze stresującymi sytuacjami poprzez spokojniejsze reagowanie na stres;
- Mniejsza dominacja niepożądanych myśli;
- Wzmocnienie autentycznej komunikacji;

Umiejętność bycia w obecnej chwili przydaje się zwłaszcza zestresowanym rodzicom.



# Uważny Rodzic

w oparciu o techniki zaczerpnięte z psychologii kontemplatywnej

## 6 tygodniowy cykl treningu uważności dla zabieganych rodziców

Działanie uważności polega na tym, że osłabia automatyzm reagowania na stres.

Otrzymasz materiały online i nagrania do pracy własnej podczas treningu i po jego zakończeniu.

Otrzymasz praktyczne wskazówki i indywidualne wsparcie.

Żadne doświadczenie nie jest wymagane.

Trening ma działać w codziennej minucie naszego życia i dlatego ma praktyczne wskazówki dla każdego, kto zechce z nich skorzystać.

Zapraszam na spotkanie informacyjne.

## Dla kogo jeszcze?

### Dzieci

3-6 lat grupy przedszkolne w ramach zajęć 1 raz w tygodniu.

7-12 lat grupy szkolne w ramach zajęć szkolnych lub pozaszkolnych.

### Młodzież

Moc Uważności – dla młodzieży 13-18  
Spotkania raz w tygodniu przez 2-4 semestry.  
warsztaty 1 dniowe i wyjazdy tygodniowe.

### Dorośli

Treningi grupowe i spotkania indywidualne dla każdego dorosłego oraz dla rodziców, opiekunów, terapeutów, nauczycieli...  
Cykle treningowe 6-8 spotkań raz w tygodniu 2 h i kontynuacja na spotkaniach otwartych i wyjazdowych.

### Seniorzy

Treningi w cyklach 4-8 spotkań.

### Trening instruktorski

Dla wszystkich tych, w rękach których leży dobro drugiego człowieka.