

Propozycje tematów do zajęć-warsztatów dla seniorów, wraz z korzyściami:

Mindfulness dla Seniora

Opis: Wprowadzenie do praktyki mindfulness, skupienie na podstawowych technikach, takich jak medytacja oddechowa, skanowanie ciała i uważność w codziennych czynnościach.

Korzyści: Zwiększona świadomość chwili obecnej, redukcja stresu, poprawa samopoczucia psychicznego i fizycznego. **Badania:** Badania wykazują, że mindfulness może poprawić zdrowie psychiczne i jakość życia seniorów (Kabat-Zinn, 2003; Baer, 2003).

Właściwe Oddychanie

Opis: Nauka technik oddychania, takich jak oddychanie przeponowe, pranajama i technika 4-7-8. **Korzyści:** Redukcja stresu, poprawa funkcji oddechowych, zwiększenie poziomu energii.

Badania: Techniki oddechowe mogą znacząco obniżyć poziom stresu i poprawić zdrowie ogólne (Brown & Gerbarg, 2005).

NLP dla Seniora

Opis: Wprowadzenie do neurolingwistycznego programowania (NLP), techniki komunikacyjne, samorefleksja i techniki zmiany myślenia. **Korzyści:** Poprawa komunikacji, zwiększenie pewności siebie, zmiana negatywnych wzorców myślowych. **Badania:** NLP może wspomóc rozwój osobisty i poprawę samopoczucia (Tosey & Mathison, 2003).

Medytacja Miłości i Współczucia

Opis: Praktyka medytacji skoncentrowanej na rozwijaniu uczuć miłości i współczucia wobec siebie i innych. **Korzyści:** Poprawa samopoczucia, zwiększenie empatii i zadowolenia z życia. **Badania:** Medytacja współczucia może poprawić zdrowie emocjonalne (Neff, 2011).

Uważność w Codziennych Czynnościach

Opis: Nauka, jak stosować mindfulness w codziennych czynnościach, takich jak jedzenie, chodzenie i sprząatanie. **Korzyści:** Zwiększenie świadomości chwili obecnej, redukcja stresu, lepsze zarządzanie czasem. **Badania:** Mindfulness w codziennych czynnościach może poprawić jakość życia (Williams & Penman, 2011).

Uważne Słuchanie

Opis: Techniki uważnego słuchania w komunikacji interpersonalnej. **Korzyści:** Poprawa relacji interpersonalnych, lepsza komunikacja, zwiększenie empatii. **Badania:** Uważne słuchanie może poprawić relacje interpersonalne i zadowolenie z życia (Rogers, 1980).

Techniki Samoafirmacji

Opis: Nauka i praktyka technik samoafirmacji dla zwiększenia pewności siebie i pozytywnego myślenia. **Korzyści:** Zwiększenie pewności siebie, poprawa samopoczucia, pozytywne nastawienie do życia. **Badania:** Techniki samoafirmacji mogą poprawić samopoczucie i zmniejszyć stres (Cohen & Sherman, 2014).

Uważne Jedzenie

Opis: Praktyka uważnego jedzenia, skupienie na smaku, teksturze i zapachu jedzenia.

Korzyści: Lepsze trawienie, zwiększenie przyjemności z jedzenia, kontrola wagi. **Badania:** Uważne jedzenie może pomóc w zarządzaniu wagą i poprawić zdrowie (Kristeller & Wolever, 2010).

Uważność w ART. – Mudra Space Awareness

Opis: Praktyka mindfulness poprzez tworzenie i samo ekspresję sztuki kontemplatywnej, np. tworzenie kompozycji, działania meta-teatralne, praca z energią żywiól(1) - kolorów....

Korzyści: Redukcja stresu, rozwijanie kreatywności, lepsza samoekspresja. **Badania:** Art therapy combined with mindfulness can significantly reduce stress and improve well-being (Malchiodi, 2012).

Przykłady badań naukowych.

- [Cohen, G. L., & Sherman, D. K. \(2014\). The psychology of change: Self-affirmation and social psychological intervention. *Annual Review of Psychology*. Dostępne online: \[Self-Affirmation and Psychological Intervention\]\(#\)](#)
- [Kristeller, J. L., & Wolever, R. Q. \(2010\). Mindfulness-based eating awareness training for treating binge eating disorder: The conceptual foundation. *Eating Disorders*. Dostępne online: \[Mindfulness-Based Eating Awareness\]\(#\)](#)
- [Wpływ terapii sztuką na funkcje poznawcze, depresję i jakość życia osób starszych](#)