

## **Stres i techniki relaksacyjne pomocne**

### **Warsztat dla osób chorych na włóknienie płuc oraz dla ich rodzin**

**Cel:** Poznanie oraz przećwiczenie różnych technik redukcji napięcia w ciele pomocnych przy przewlekłych chorobach. Regeneracja sił oraz wyciszenie umysłu.

**Miejsce:** Instytut Gruźlicy i Chorób Płuc, Warszawa, ul. Płocka 26, Sala Wykładowa

**Data:** 25.01.2025 godz. 10.00

#### **Plan warsztatu:**

**10:00- 10.40** „Stres – po czym go poznać oraz jak sobie z nim radzić?”

**10.40 – 10:50 – przerwa**

**10:50 – 11:15** - Zapoznanie oraz przećwiczenie techniki relaksacji – „wizualizacja bezpiecznego miejsca; migotliwe jezioro”

Technika pomocna w regulacji emocji i wprowadzenia uczucia spokoju i odprężenia. Wizualizacja pozwalająca na świadome przełączenie się w stan zrelaksowania.

**11:15 – 11:35**– Zapoznanie oraz przećwiczenie techniki oddechowej „oddychanie kolorami”  
- Zapoznanie oraz przećwiczenie techniki „uważność 5 zmysłów”

Technika wzmacnia umiejętność pozostania w pełniejszym skupieniu na chwili obecnej.

**11:35 – 11:45 - przerwa**

**11:45 – 12:10** - Zapoznanie oraz przećwiczenie techniki relaksacji - „progresywnej relaksacji mięśni Jacobsona”.

Trening relaksacyjny Jacobsona polega na napinaniu i rozluźnianiu poszczególnych grup mięśni. Technika ma korzystny wpływ na układ nerwowy, zwiększa poczucie samokontroli, pozwala bardziej odprężyć się fizycznie.

**12:10 – 13:00** – Sposoby „relaksacji”, które mi pomagają? – wspólna dyskusja

Podsumowania warsztatów

**13:00 – LUNCH**