

**UNIVERSITATEA SPIRU HARET
FACULTATEA DE PSIHOLOGIE ȘI ȘTIINȚELE EDUCAȚIEI BRAȘOV**

**CONFERINȚA INTERNAȚIONALĂ
PSIHOLOGIE, EDUCAȚIE ȘI DEZVOLTARE UMANĂ**

Titlu workshop: Emoțiile și bolile lor

Secțiunea: Sănătatea mintală între normal și patologic

Coordonator: Lector universitar dr. Adina Babonea, Universitatea Spiru Haret, Facultatea de Psihologie și Științele Educației Brașov

Prezentare: Intervențiile psihoterapeutice în aria tulburărilor emoționale conduc înspre o ameliorare clinică și o reducere evidentă a simptomatologiei. Un instrument important în procesul terapeutic este tehnica meditației bazate pe conștientizare. Aceasta propune oamenilor sa-și orienteze atenția asupra experiențelor interne - gânduri, stări afective, senzații, emoții -, precum și asupra efectelor acestora asupra corpului lor.

Acest tip de meditație propune clientului să se concentreze asupra momentului prezent, să înțeleagă experiențele prin care trece și să le accepte, să poată controla emoțiile care îl stăpânesc.

Meditația pe bază de conștientizare a fost acceptată de oamenii de știință, în primul rând fiind semnalate dovezi clinice care au demonstrat utilitatea acesteia în tratamentul ariei anxios-depresive și nu numai.

În cadrul acestui workshop vom vorbi despre emoțiile noastre și legătura lor directă cu organele pe care le guvernează. Apoi vom învăța câteva tehnici ușor de aplicat dar cu efect extraordinar asupra organismului și psihicului nostru.

Exercițiile alese sunt simple și la îndemâna tuturor și pot fi aplicate aproape oriunde și oricând.

În epoca modernă se discută foarte mult despre stres, anxietate, atacuri de panică sau multe alte boli pe care psihologii le asociază emoțiilor. Tehnicile de relaxare, de meditație, sunt metode naturale prin care putem atenua sau îndepărta efectele stărilor nedorite.

Punctul de plecare în dezvoltarea acestor tehnici a fost acela că, dacă se poate transmite o stare de relaxare, de calm, de liniște, organismului aceasta se va reflecta și asupra psihicului, și invers, un psihic bun se va reflecta în starea de sănătate a organismului.

Participanții la acest atelier vor avea posibilitatea să experimenteze aceste tehnici de relaxare și meditație, călătorind astfel către Sine, călătorie în care putem învăța să ne observăm, să ne extindem simțurile și trăirile, să experimentăm ”aici și acum”.

Tehnici: tehnici experiențiale, transpersonale, inducții hipnotice

Adresabilitate: cadre didactice, consilieri școlari, consilieri psihologici, studenți ai facultăților de psihologie, pedagogie, PIPP, tuturor doritorilor de autocunoaștere și autodezvoltare