

Ogólnopolski Tydzień Uważności



Ogólnopolski Tydzień Uważności to cykliczne wydarzenie zachęcające dzieci, młodzież i dorosłych do bycia tu i teraz. W dzisiejszym świecie pełnym hałasu, bodźców, przytłoczenia, każda chwila ciszy jest na wagę złota. Udział w akcji to zaproszenie do skupienia uwagi, świadomego jej utrzymania, a co za tym idzie daje przestrzeń do budowania poczucia wewnętrznej sprawczości.

Jako Poradnia, po raz kolejny bierzemy udział w **Tygodniu Uważności**, a naszym celem jest promowanie uważności w naszym najbliższym środowisku pracy, w rozmowach z rodzicami czy codzienną pracą z dziećmi i młodzieżą. Zapraszamy również do odwiedzenia Fundacji z Uważnością, która jest głównym organizatorem tego spokojnego i uważnego przedsięwzięcia.