

Monika Łuczak - psycholog, psychoterapeutka, specjalizująca się w terapii indywidualnej osób dorosłych oraz terapii par.

Certyfikowany Provider TRE® (Trauma Releasing Exercises).

Nauczyciel MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) akredytowany przez Polski Instytut Mindfulness POLIM oraz The Institute for Mindfulness Based Approaches (IMA) z siedzibą w Bedburgu (Niemcy). Certyfikowany nauczyciel MBCL (Mindfulness-Based Compassionate Living, czyli życie pełne współczucia w oparciu o uważność - szkolenie prowadzone przez: Erik van den Brink i Frits Koster oraz Polski Instytut Mindfulness).

Prowadzi szkolenia z Racjonalnej Terapii Zachowania – (wg Maxie C. Maultsby’ego, Jr., – Rational Behavior Therapy; RBT) i innych metod dla psychologów, psychoterapeutów, pedagogów, lekarzy, pielęgniarek i pracowników socjalnych.

Trener zagadnień z zakresu psychologii oraz w rozwoju osobistego.

Na co dzień współpracuję z różnymi firmami i organizacjami wspomagając rozwój osobisty i zawodowy ich pracowników.

W prowadzonych szkoleniach wykorzystuje metody łączące psychologię, coaching biznesowy i Mindfulness. Jest psychologiem praktykiem, dzięki temu lepiej rozumie potrzeby managerów, pracowników i właścicieli firm. Od kilku lat wspiera ludzi w świadomym rozumieniu siebie, ich lepszego kontaktu z własnym ciałem, myślami, emocjami, uważnej komunikacji i pełniejszego doświadczania życia.

Psychologia i Mindfulness to jej pasja. Dlatego też wciąż poszukuje nowości w tym obszarze, wykorzystując je później w swojej codziennej pracy.

Osobiście każdego dnia doświadczam wyjątkowej wartości z pielęgnowania uważności, akceptacji, ciekawości, otwartości, a także życzliwości i współczucia wobec siebie i innych.