



## Jill STANSBURY

### 个人简介

Jill Stansbury 是一名正念、社会和情感学习培训师，目前在美国华盛顿州贝灵汉市。25 年来，她在美国和中国的学校任教和管理学生，涵盖学龄前到高中，并持有美国伊利诺伊州芝加哥德宝大学（DePaul University）的教育领导力硕士学位。她已经学习和练习正念二十五年了。目前，她在布朗大学正念中心学习基于正念减压的培训师认证。

### 工作坊简介

*主题：学校环境中的正念体验*

正念是以一种友好的、非评判的方式关注当下。工作坊的讨论能让你来了解一下它是什么，它不是什么，以及它如何改善整体健康。工作坊将深入了解压力反应，以及正念如何帮助个人熟练地用减轻压力的方式来应对压力。我们将探索一个将正念整合成一个整体的模式。参与者也将有机会尝试一些意识和动作练习。