

FOCUSING DIALOG MYSLI A TĚLA

klíč ke zvládnání emocí

kurz je akreditován u **MPSV (24h)**



Pojďte se vypravit na cestu za objevováním moudrosti, kterou k vám denně promlouvá vlastní tělo. Objevte prožívání, na místech, která jsou běžným pohledem přehlédnutelná. Focusing je metoda, díky které navážete dialog mezi vaší myslí a signály, kterými vaše tělo sděluje cenné informace. Můžete je rozpoznat, cítit a vidět. Zveme Vás na setkání, kde naučíte svoji mysl číst bohatství plynoucí z kontaktu se svým tělem.

Obsah: 12 setkání, které jsou zaměřeny na prohlubování kontaktu s prožitky, které jsou uloženy na tělesné úrovni. Součástí je úvod do teorie, práce s tělem prostřednictvím metody focusing, nácvik techniky a sdílení zážitků a procesu učení s účastníky a lektory. Metodu je možné využívat v každodenním životě, při náročných životních, či pracovních situacích. Jde o bezdotykovou metodu. Probíhá formou skupinové práce. V rámci kurzu pracujeme s reflektujícími týmy (složených z účastníků), které mohou být zdrojem dalších vhledů v prožívání.

Focusing je základem pro zvládnání vlastních emocí i emocí u svých klientů, studentů, žáků. Pracovníkům v pomáhajících profesích slouží jako užitečný a účinný nástroj psychohygieny pro zvládnání obtížných situací při své práci. Metodu v 60. letech vyvinul na univerzitě v Chicagu americký psycholog a psychoterapeut Eugen Gendlin (žák a spolupracovník Carla Rogerse).

Termín: úterý 18:30-20:00h 1.lekce 8.10.2013
Lektoři: Mgr. Veronika Šuránová – psychoterapeutka
Mgr. Šárka Licehammerová – psycholožka, psychoterapeutka
Místo konání: Brno – Údolní 5, 1. patro (prostory "Terapie Údolní")
Kurzovné: 2300,- platba převodem, po domluvě na místě.
Studenti, ženy na MD 10% sleva!!!

Zájemci o kurz se mohou hlásit u: suranova.veronika@gmail.com

Tel: 776 17 46 02

Více na: www.psychoterapie-suranova.cz

Veronika Šuráňová

Studium focusingu mne přivedlo ke zkoumání vztahů mezi naší myslí, tělem a našimi smysly. A jejich vlivu při konstituování kognitivních procesů. Dotyky a pohyb je to první co vnímáme po narození, naše emoce jsou v těle ukládány. Inspiruji se směry využívající práci s tělem (bez dotyku i s dotykem) a myslí. Mám za sebou řadu kurzů se zaměřením na arteterapii, tvořivou dramaturgii, emoční rozvoj, body-mind centering. Absolvovala jsem čtyřletý integrativní psychoterapeutický výcvik v satiterapii (mindfulness psychotherapy). Působím jako pedagog na vysoké škole a psychoterapeut v soukromé praxi. Dříve jsem pracovala s klienty s poruchami příjmu potravy, závislostmi a jejich rodinami. Vedu sebezkušenostní výcvik a předmět „praktická psychohygiéna“ na PdF MU v Brně. Nyní jsem frekventantkou systemického výcviku v supervizi a koučování.

Šárka Licehammerová

Focusing používám při své práci i ve svém soukromém životě, je to pro mě nástroj k lepšímu porozumění k jednotlivým situacím, které se mi dějí. Při terapeutické práci mi potom pomáhá proto, abych mohla být svým klientům lepším průvodcem na jejich cestě. Jsem absolventka čtyřletého integrativního psychoterapeutického výcviku v satiterapii (mindfulness psychotherapy) a vzdělávacího programu Možnosti dialogu (kolaborativní práce s klientem a možnosti této práce). Ve své práci kombinuji možnosti obou přístupů. Pracuji jako psycholožka a psychoterapeutka ve Sdružení Podané ruce, o.s., a na lince důvěry jako konzultantka.