

# **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 30.09.2014  
**Lektoři:** Mgr. Veronika Šuránová – psychoterapeutka

**Místo konání:** Údolní 5, Brno  
**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](mailto:suranova.veronika@gmail.com)

**Tel: 776 17 46 02**

**Více na: [www.psychoterapie-suranova.cz](http://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) a systemický výcvik v supervizi a koučování. 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 výcviku v Integrativní na tělo zaměřené psychoterapii ([www.capzt.cz](http://www.capzt.cz)).*