



SÚCIT a SÚCIT SO SEBOU ako mu porozumieť a ako ho rozvíjať

Workshop vedie: Mgr. Hana Vojtová

Žilina, 12. – 13.04.2019

Súcit je pravdepodobne jednou z **klúčových motivácií**, prečo si vyberáme **pomáhajúce profesie**. Ale ako vlastne rozumieme tomu, čo je súcit? Vieme ho uplatniť aj voči sebe? A dokážeme pomôcť našim klientom, aby v sebe našli súcit, ktorý ich môže uzdravovať? Súcítanie so sebou je podmienkou pre pozitívnu prognózu v psychoterapii. Obzvlášť v psychotraumatológii nemôžeme sprevádzať ľudí v liečivom procese bez toho, aby v sebe našli ochotu a **silu byť sami sebe spojencami**. Poznatky z neurobiológie, psychoterapie a budhistickej filozofie nám môžu pomôcť pochopiť proces súcitu a súcitu so sebou a objaviť, kde sa môže tento proces blokovať a ako s tým pracovať. Súčasťou workshopu je aj skúsenosť na sebe. Vyskúšame si niektoré cvičenia, ktoré pomáhajú **seba-súcit kultivovať**. Cieľom workshopu je najmä pomôcť nám **hľadať a rozvíjať zdroje súcitu** so sebou pre našich klientov, ale môže byť užitočný aj pre našu vlastnú sebaoporu. Môžeme prehĺbiť pochopenie seba, svojho zaobchádzania s utrpením a jeho liečením.

Workshop je určený psychológom, psychoterapeutom a iným odborníkom pomáhajúcich profesií.

Lektorka **Mgr. Hana Vojtová** - psychoterapeutka, klinická psychologička, EMDR trénerka a supervízorka, lektorka SIPE, pracuje v súkromnej praxi v Trenčíne

V prípade záujmu zabezpečíme kredity SKP (Slovenská komora psychológov) – 16 kreditov

Miesto: Inštitút zdravého vývinu, Štefánikova 34, Žilina

Čas: 09:00 – 18:00 a 9:00 – 15:00

Cena: 120,- Eur je potrebné uhradiť bankovým prevodom (VS: 1242019) na účet: SK668330000002600768725 **do 01.04.2019**, neskôr platba 130,- Eur.

(min. počet: 10 účastníkov)

Príhlásenie cez web formulár:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfMomYCCIs5QP0kJVlaFTxvKr0di4XcG-Ny7YGH2VuUVUP9A/viewform>

www.terrainweb.sk

www.terapeutickepomocky.sk