

Česká asociace pro psychoterapii zaměřenou na tělo Vás zve na dvoudenní seminář

Vědomý kontakt (práce s tělem pro profesní i osobní seberozvoj)

Lektor:	PhDr. Filip Abramčuk, Ph.D., psycholog a psychoterapeut
Termíny:	12.-13.11. 2011
Místo konání:	Květ radosti, nám. Přemysla Ot . II. 84/24, České Budějovice
Cena:	1200 Kč (platba předem)*
Přihlášení se:	filip.abramcuk@bodyterapie.cz, 777 562 267

Anotace semináře:

Cestou k efektivní pomoci druhému člověku je pomoc nejprve sobě samému. Základem osobního růstu je věnování se vztahu k sobě, z kterého potom vycházejí i naše vztahy k druhým lidem, klientům, partnerům, rodičům a všem ostatním.

Práce s tělem, která vám bude nabízena v tomto semináři, vychází z některých směrů psychoterapie, jež tělo zahrnují mezi důležité zdroje informací o vlastní osobě a její historii.

Budeme se věnovat rozvíjení všímavosti (mindfulness) k tělesným, emočním a myšlenkovým procesům, prohlubování kontaktu se sebou i s druhými, uvolňování dechu a svalových napětí a objevování významů s tím spojených.

Co můžete od semináře očekávat

- protažení těla a obnovení pocitu vlastní vitality
- pocit hlubší osobní integrace
- vědomější postoje a zacházení s vlastními silami ve vztazích k druhým lidem
- objevování souvislostí a harmonizace tělesných, emočních a myšlenkových obsahů a jejich významů v každodenním osobním i profesním životě
- naučení se praktických postupů obnovování vlastní vitality a vědomého zacházení se sebou ve stresových situacích
- seznámení se s principy práce s tělem a stručným přehledem teorie psychického vývoje jedince a jeho potřeb

* Po té co se předběžně přihlásíte emailem, budu vás registrovat jako zájemce a obdržíte emailem podrobnější informace o semináři a způsobu placení, teprve zaplacením jste závazně přihlášen/a!

Určeno pro:

- odborníky z řad pomáhajících profesí ve zdravotnictví a v dalších oborech
- laickou veřejnost se zájmem o vlastní sebepoznání, seberozvoj a odbourání stresu
- osoby s psychosomatickými obtížemi, zatížené např. chronickou únavou či bolestí zad, nespavostí či jinou nepohodou

Orientační harmonogram:

Sobota

9:15 – 9:30	Příchod, převlékárna a registrace účastníků!!! (přijďte dostatečně včas)
9:30 – 13:00	Dopolední blok (seznámení se, uvedení do práce s tělem, individuální práce ve skupině, sdílení zážitků, teoretické informace, prostor pro dotazy)
13:00 – 14:30	Obědová pauza
14:30 – 18:00	Odpolední blok (další individuální cvičení, také cvičení ve dvojicích, sdílení zážitků, teoretické informace, reflexe celého dne, prostor pro dotazy)

Neděle

9:30 – 14:00	Dopolední blok (pokračování v praktické práci s tělem, reflexe osobních procesů, integrace nových poznatků v rovině osobní i profesní, dotazy a zpětná vazba na lektora)
---------------------	---

Lektor:

PhDr. Filip Abramčuk, Ph.D.



Vystudoval psychologii na FFUK v Praze, se specializací v klinické psychologii. V současné době vyučuje na Jihočeské univerzitě v Českých Budějovicích, poskytuje individuální psychoterapii v soukromé praxi a vede skupiny práce s tělem. Absolvoval základní kurz Transakční analýzy, sebezkušenostní skupinu v Pesso Boyden Psychomotor System, výcvik v Telefonické krizové intervenci a čtyřletý mezinárodní výcvik v Integrativní psychoterapii zaměřené na tělo. Dlouhodobě se věnuje meditaci, alikvótnímu zpěvu a hudbě (buben, didgeridoo, koncovka).

*Na vzdělávací akci typu odborného kurzu byla podána žádost o vydání souhlasného stanoviska **Odborového svazu zdravotnictví a sociální péče České republiky** podle vyhlášky č.423/2004.*

Bližší informace:

www.capzt.cz, www.bodyterapie.cz, www.bioenergetickacviceni.cz

777 562 267, filip.abramcuk@bodyterapie.cz