



Focusing ke zvládání stresu a emocí 2

Rozsah kurzu: 16 hodin

Akreditace: MPSV (A2020/0075-SP/PC)

Lektor: Bc. Michal Šalplachta, DiS.

Anotace:

„Prvním krokem ke změně je uvědomění si těla v prostoru, ve kterém se právě nacházíme a přenesení pozornosti na tělesné vnímání, tady a teď.“ Eugen Gendlin

Prohlubující kurz seznamuje účastníky s pokročilými možnostmi využití metody Focusing - tělesně zakotvené prožívání při zvládání stresu a emocí, při vlastní duševní hygieně, při sebereflexi práce s klienty a s možnostmi aplikace focusingu při práci s klienty sociálních služeb v rámci aktivního naslouchání, emočního doprovázení, podpory při rozhodování a krizové intervence. Účastníci si upevní základní postupy focusingu a hlouběji se seznámí s postupy interpersonálního focusingu a s možnostmi využití neverbálního projevu - výtvarné a pohybové symbolizace při provádění focusingu.



Focusing je součástí metod přístupu zaměřeného na člověka, autorem metody je E. Gendlin, žák C. R. Rogerse. Focusing je metoda duševní hygieny, psychoterapie a sebereflexe, která slouží porozumění významům v těle probíhajícího prožívání, pomáhá porozumět vlastním emocím, prožitkům a významům, které svým prožitkům dáváme a toto porozumění využít k lepšímu vztahu (kongruenci) vůči sobě i klientům.

Co se naučíte:

Na kurzu si obnovíte principy a postupy focusingu pro práci s vlastním prožíváním a pro vlastní duševní hygienu. Seznámíte se s možnostmi využití focusingu při práci s klientem při aktivním naslouchání, emočním doprovázení, při poskytování podpory při rozhodování a krizové intervenci.