

## Focusing ke zvládání stresu a emocí 1

**Rozsah kurzu:** 8 hodin

**Akreditace:** MPSV

**Lektor:** Bc. Michal Šalplachta, DiS.

### **Anotace:**

*„Základem změny je změna prožívání.“ Eugen Gendlin*

Kurz seznamuje účastníky s metodou Focusing – (tělesně zakotvené prožívání) a možnostmi jeho využití pro svoji vlastní duševní hygienu, zvládání vlastních emocí, zvládání stresu a sebereflexi, stejně jako pro zlepšení schopnosti empatie a naslouchání ke klientům. 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. Tento kurz je koncipován jako úvodní seznámení s metodou focusing a možnostmi jejího využití pro sociální pracovníky i pracovníky v sociálních službách při rozvoji jejich duševní hygieny a pro rozvoj kompetencí zvládat pracovní stres a používat metodu aktivního naslouchání. Na kurzu si účastníci prakticky vyzkoušejí focusing pro použití pro vlastní duševní hygienu.

### **Co se naučíte:**

Zjistíte, co je to focusing. Jak pomoci focusingu vést dialog se svým tělem, být empatický ke svým pocitům a potřebám. Jak využít moudrost těla ke zvládání života, emocí a stresu. Projdete si šest kroků nácviku metody focusing a naučíte se jak focusing dále trénovat.

