

2026

Nabídka vzdělávání



**KLINIKA  
ZVLÁDÁNÍ  
STRESU**



## Nabídka vzdělávání pro sociální oblast

---

### Obsah

Úvod .....	3
Kontakty .....	3
Ceník pro období 2026 .....	4
Informace o akreditovaných kurzech .....	5
<b>Dlouhodobé výcviky</b> .....	5
Mindfulness v poradenství a terapii – Mindfulness při práci s klientem .....	5
Průvodce zotavením u lidí se zkušeností s duševním onemocněním .....	6
Case-Manager v péči zaměřené na člověka .....	7
Na všímavosti (mindfulness) založený trénink pomáhajících kompetencí .....	8
<b>Kratší kurzy</b> .....	10
Arteterapie a práce s emocemi 1 .....	10
Co byste měli vědět o mozku – úvod do neurověd pro zaměstnance sociálních služeb .....	11
Focusing ke zvládnání stresu a emocí 1 .....	13
Focusing ke zvládnání stresu a emocí 2 .....	14
Komplexní přístup ke zvládnání stresu a prevence syndromu vyhoření .....	15
Komunikace s lidmi s duševním onemocněním .....	16
Komunikace zaměřená na člověka .....	17
Metody práce s lidmi s duševním onemocněním .....	18
Mindfulness ke zvládnání stresu a emocí 1 .....	19
Mindfulness ke zvládnání stresu a emocí 2 .....	20
Péče zaměřená na člověka .....	21
Plánování zaměřené na člověka .....	22
Podpora zotavení/recovery .....	23
Přístup zaměřený na člověka - úvod .....	24
Psychiatrické minimum .....	25
Psychosociální rehabilitace - cesta k posílení, zotavení a zapojení .....	26
Psychosociální rehabilitace - podpora zotavení, posílení a zapojení v praxi .....	27
Síla zkušenosti v životě člověka .....	28
Síla vztahu - Pracovní vztah jako nástroj v sociálních službách .....	29
Úvod do preterapie .....	30



Úvod do PBSP - Pessu-boyden system psychomotor .....	31
Informace o lektorech .....	32

## Úvod

Vážené sociální pracovnice, sociální pracovníci a poskytovatelé sociálních služeb. Nabídkou našich kurzů chceme přispět ke zvýšení duševní pohody a kvality života pro vás, vaše kolegy i vaše klienty. Objednáním kurzu u nás zároveň podpoříte vizi a misi naší organizace.

## Vize

Posláním Kliniky zvládání stresu je zvýšit úroveň duševního zdraví a duševní pohody v České Republice, snížit dopady stresu na zdraví, snížit výskyt onemocnění způsobených stresem a podporovat zotavení lidí se zkušeností s duševním onemocněním.

## Mise

Svou činností chceme přispět k rozvoji životní pohody, duševního, tělesného i sociálního zdraví. Naším cílem je naučit jednotlivce i organizace zvládat stres a tím nejen snížit negativní dopady stresu na jejich zdraví, vztahy, finance a životní pohodu, ale pomoci využít stres k rozvoji a růstu. Dalším cílem je zajistit dostupnost psychoterapie a tréninků zvládání stresu široké populaci. Ve svém přístupu preferujeme komplexní a celostní přístup ke zvládání stresu. Při naší práci propojujeme západní a východní tradice zvládání stresu. Svou činností chceme rovněž přispět k vývoji, výzkumu a šíření efektivních způsobů zvládání stresu a podpory duševního zdraví. Součástí naší mise je podpora rozvoje služeb zaměřených na člověka, stavějících na mindfulness, proaktivitě a silných stránkách, orientovaných na zotavení a zplnomocnění a citlivých k traumatu.

Při realizaci kurzů a výcviků vytváříme pracovní uplatnění pro lidi se zkušeností s duševním onemocněním jak při zapojování do výuky jako peer lektorů tak do administrativních pozic.

## Kontakty

Klinika zvládání stresu s.r.o.

Kontaktní osoba: Bc. Michal Šalplachta, DiS.

Web: [klinika-zvladani-stresu.cz](http://klinika-zvladani-stresu.cz)

E-mail: [kzs@centrum.cz](mailto:kzs@centrum.cz)

Telefon: 774 878 063

Korespondenční adresa: A. Hrabala 114, Buchlovice, 687 08

Provozovna Uherské Hradiště: Protzkarova 51, Uherské Hradiště, 686 01

IČ: 07296592

ČÚ: 5409620339/0800

## Ceník pro období 2026

Ceny jsou platné při objednání celého kurzu pro organizace. Max počet účastníků 20.

Kurz	Základní cena kurzu pro organizaci
Jednodenní kurz v rozsahu 8 hodin	19900,- Kč*
Dvoudenní kurz v rozsahu 16 hodin	39900,- Kč*
Třídenní kurz v rozsahu 24 hodin	59900,- Kč*
Výcvikové a tréninkové programy	Individuální nacenění

**\*Základní cena kurzu může být navýšena o cestovní náklady lektora.**



## Informace o akreditovaných kurzech

### Dlouhodobé výcviky

#### Mindfulness v poradenství a terapii – Mindfulness při práci s klientem

**Rozsah výcviku: 160** hodin

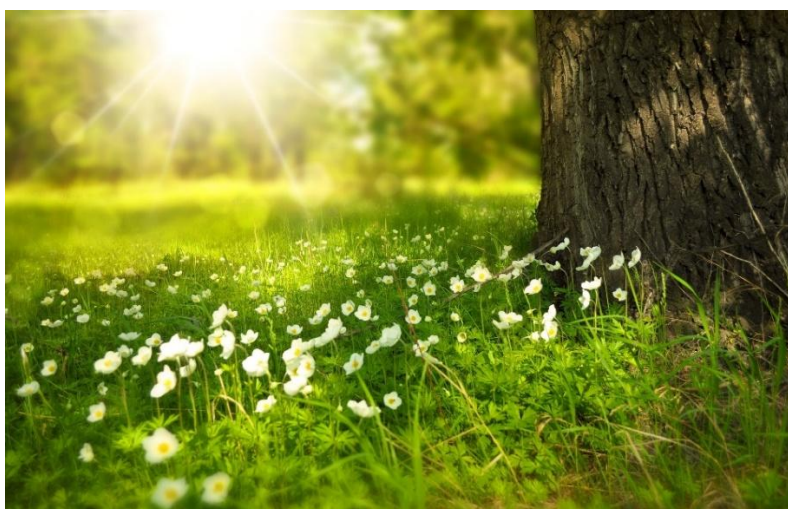
**Akreditace:** MPSV

**Lektoři:** Bc. Michal Šalplachta, DiS. a MUDr. at Mgr. Kristýna Drozdová

#### **Anotace:**

Vzdělávací program je koncipován jako sebezkušenostní výcvik. Všímavost anglicky mindfulness je definována jako uvědomění si přítomného okamžiku s postojem přijetí bez posuzování. Rozvoj všímavosti (mindfulness) zlepšuje schopnost orientovat se ve svém prožívání i své životní situaci. Pokud praktikujeme všímavost ve svém vlastní životě a ve své profesi pomáháme lidem, napadne nás velmi rychle, že by nebylo složité adaptovat některé postupy z vlastní praxe všímavosti a přenést je do práce s klientem. Všímavost není zatížena složitým teoretickým aparátem, proto může být vnořena do práce s klienty v různých formách a podobách a může obohatit naše nástroje práce s lidmi. Kurz učí dvojice lektorů.

Program je zaměřen na osvojení si dovedností využívat technik postavených na všímavosti - mindfulness při práci s klientem k posílení jeho samostatnosti a sociálního začlenění. Účastník se naučí využívat techniky mindfulness při přímé práci s klienty k posilování vnímavosti, plného uvědomění si přítomného okamžiku, přijetí a nehodnocení u klientů ve směru k posílení jejich vnímavosti, schopnosti orientovat se v životě, zvládat stres, zvládat emoce, vyrovnat se s nepříznivými životními okolnostmi. Kurz je určen pro sociální pracovníky a pracovníky v sociálních službách.





## Průvodce zotavením u lidí se zkušeností s duševním onemocněním

**Rozsah výcviku: 160 hodin**

**Akreditace: MPSV**

**Lektoři: Bc. Michal Šalplachta, DiS. a Mgr. Břetislav Košťál**

### **Anotace:**

Kurz je koncipován jako odborný výcvik s prvky sebezkušenosti, zaměřený na práci s lidmi s duševním onemocněním v kontextu sociální práce a sociálních služeb, postavený na principu zotavení. Absolventi kurzu sociální pracovníci budou jako průvodci zotavením připraveni provádět ucelenou případovou práci a case-management s lidmi s duševním onemocněním, podporovat lidi s duševním onemocněním na cestě k zotavení a při jejich zapojení do komunity včetně práce s rodinou, s motivací a zvládání krizových situací a relapsu. Pracovníci v sociálních službách budou připraveni se na této činnosti podílet. Účastníci kurzu se seznámí se základy problematiky duševního onemocnění, s konceptem zotavení a podpory zotavení, s možnostmi práce s lidmi s duševním onemocněním, s metodami práce s lidmi s duševním onemocněním. Účastníci kurzu budou trénovat rozvoj komunikačních a sociálních dovedností pro práci s lidmi s duševním onemocněním a jejich blízkými. Seznámí se s postupy mapování a podpory orientace, podporou při rozhodování, tvorbou plánů zotavení, strategiemi zvládání stresu, technikami duševní hygieny a strategiemi prevence relapsu duševního onemocnění. Absolventi kurzu budou připraveni spolupracovat na podpoře zotavení v rámci multidisciplinárních týmů. Kurz je určen pro sociální pracovníky a pracovníky v sociálních službách, kteří se pod vedením sociálních pracovníků podílejí na podpoře zotavení lidí s duševním onemocněním.

### **Co se naučíte:**

Konkrétně se seznámíte se základy problematiky duševního onemocnění. Naučíte se porozumět specifickým potřebám a specifikům v přístupu k lidem s duševním onemocněním a podporovat jejich proces zotavování a spolupracovat, jako člen multidisciplinárního týmu s dalšími odborníky na duševní zdraví a podporu zotavení. Seznámíte se s konceptem zotavení a podporou zotavení jako paradigmatem soudobé psychosociální práce s lidmi s duševním onemocněním. S možnostmi pomoci a metodami práce s lidmi s duševním onemocněním včetně seznámení se základními postupy psychiatrické léčby a postupy psychoterapie. Nacvičíte si postupy případové práce a case-managementu v souladu s principem zotavení: budování vztahu, mapování a tvorba osobního profilu, práce s přáním, tvorba osobního plánu, podpora při realizaci osobního plánu, vyhodnocení a revize plánu, příprava a vedení případové schůzky společně s důležitými lidmi. Naučíte se jak pracovat se zranitelností u lidí s duševním onemocněním včetně práce na prevenci relapsu a zvládání krize. Nacvičíte si základní postupy komunikace s lidmi s duševním onemocněním, jazyk zotavení, naslouchání, empatie, asertivita, komunikace k vyřešení problému, komunikace ke spolupráci. Vyzkoušíte si techniky a postupy zvládání stresu, duševní hygieny a další strategie zvládání (coping).

## Case-Manager v péči zaměřené na člověka

Celý výcvikový program je složen s dílčích bloků (akreditovaných kurzů), které je možné každý absolvovat samostatně a rozložit si tak jejich absolvování i do více let. Za každý dílčí kurz absolventi získají osvědčení o absolvování kurzu. Po absolvování všech dílčích kurzů následuje supervizní blok. Po absolvování supervizního bloku získají absolventi certifikát Case-manager v péči zaměřené na člověka.

**Celkový rozsah výcviku: 152 hodin**

**Akreditace:** každý s dílčích kurzů je akreditován u MPSV

**Lektoři:** Bc. Michal Šalplachta, DiS., PhDr. Jaroslava Pavlíčková, Bc. Michal Griga, Bc. Jaroslav Špác, DiS., Mgr. Jana Tomšová

### Anotace:

Výcvikový program, představuje účastníkům moderní, respektující a partnerský přístup k práci s klienty v sociálních službách. Zahrnuje teorii, praktický nácvik i sebezkušenost. Zaměřuje se na rozvoj dovedností, které umožňují vést proces podpory tak, aby klient zůstal aktivním tvůrcem svého vlastního řešení, nikoli pasivním příjemcem služeb. Účastníci se seznámí s principy individualizace, posilování autonomie, mezioborové spolupráce a systematického plánování. Výcvik propojuje teoretické koncepty s intenzivním nácvikem praktických technik – od mapování potřeb a zdrojů přes facilitaci rozhodování až po koordinaci služeb a vyhodnocování pokroku. Důraz je kladen na komunikaci, která podporuje důstojnost, motivaci a vlastní kompetence klienta. Program je určen profesionálům pracujícím v sociálních službách, zdravotnictví, školství, neziskovém sektoru či komunitní práci, kteří chtějí posílit své schopnosti vést klienty k udržitelným a smysluplným změnám. Výcvik nabízí bezpečný prostor pro reflexi, sdílení zkušeností a rozvoj profesionální identity.

Celý výcvikový program je složen s dílčích akreditovaných kurzů, které je možné každý absolvovat samostatně a rozložit si tak jejich absolvování i do více let. Za každý dílčí kurz absolventi získají osvědčení o absolvování kurzu. Po absolvování všech dílčích kurzů absolventi získají certifikát Case-manager v péči zaměřené na člověka.

### Jednotlivá témata:

- Úvod do péče zaměřené na člověka 8h
- Péče zaměřená na člověka 24h
- Plánování zaměřené na člověka 24h
- Komunikace zaměřená na člověka 24h
- Case-managent zaměřený na člověka 24h
- Zavádění péče zaměřené na člověka do praxe 24h
- Supervizní blok 24h



**Celkem 152 hodin**

## Na všímavosti (mindfulness) založený trénink pomáhajících kompetencí

**Rozsah kurzu:** 32 hodin

**Akreditace:** MPSV

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

### Anotace:

*„Mezi podnětem a odpovědí leží prostor. V tomto prostoru je naše síla ke svobodné volbě naší odpovědi. V naší odpovědi leží náš růst i naše svoboda.“* Viktor E. Frankl

*„Mindfulness pomáhá tento prostor rozšířit a využít“* M. Šalplachta

Tréninkový program **Na všímavosti založený trénink pomáhajících kompetencí** je postaven na nácviku všímavosti (anglicky mindfulness) a vztahových podmínek kongruence, empatie a bezpodmínečného přijetí. Vychází z programu **Mindfulness based stress reduction (MBSR)**, vytvořeným Jon Kabat-Zinnem, který je v zahraničí používán od 80. Let 20. století, ke zvládnutí stresu, bolesti, deprese, úzkosti, schizofrenie a dalších duševních poruch, ke snižování agrese, při práci s vězni, ale také ke zlepšení schopností pomáhajících pracovníků a ke zlepšení kognitivní výkonnosti pracovníků a jejich jednání na pracovišti. Tréninkový program propojuje trénink všímavosti s **Přístupem zaměřeným na člověka a tělesně zakotveným prožíváním** E. Gendlina.

Tréninkový program se zaměřuje na posílení základních kompetencí pomáhajících pracovníků, které jsou jednak základem péče o sebe a zvládnutí pracovního stresu, pomáhají při zvládnutí vlastních emocí a zatěžujících myšlenek, a taktéž jsou podkladem pro práci ve vztahu, rozvíjejí vztahové podmínky definované C.R. Rogersem, opravdovost, bezpodmínečné přijetí a empatii. Trénink přispívá ke zlepšení pozornosti, důslednosti, snižuje automatické reagování a umožňuje řešit situace při práci s klienty s větším uvědoměním, zlepšuje flexibilitu myšlení, zvyšuje otevřenost ke zkušenosti, zlepšuje komunikační schopnosti, aktivní naslouchání a asertivitu, zlepšuje schopnosti pracovníků zvládat emočně zatěžující situace jako je zvládnutí agrese u klienta, práce s dezorientovaným klientem, a další zatěžující situace. Tyto výsledky



jsou potvrzeny velkým množstvím zahraničních výzkumných studií z oblasti psychologie, medicíny i neurověd.

Vědecký výzkum potvrdil i další přínosy tréninku všímavosti. V oblasti zdraví trénink všímavosti zlepšuje imunitu, zkracuje dobu nutnou pro zotavení z nemoci, preventivně působí proti nemocem, které jsou spojeny se stresem, jako jsou kardiovaskulární onemocnění, nádorová onemocnění, cukrovka II. typu, zpomaluje stárnutí mozku. V oblasti práce přispívá k lepšímu výkonu pracovníků, zlepšuje vztahy na pracovišti i jednání ke klientům, snižuje chybovost pracovníků, zlepšuje flexibilitu a tvořivost pracovníků. Tyto výsledky jsou potvrzeny velkým množstvím zahraničních výzkumných studií z oblasti psychologie, medicíny i neurověd.

Trénink je rozdělen do 8 setkání jednou za týden v délce 4 vyučovací hodiny.

Na setkáních se účastníci naučí meditativní i nemeditativní postupy zvládání stresu a emocí a rozvoje všímavosti, empatie, přijetí a soucitu.

Mezi setkáními je od účastníků vyžadováno pravidelné každodenní provádění naučených postupů na základě instruktážního CD v rozsahu cca 30 minut denně.





## Kratší kurzy

### Arteterapie a práce s emocemi 1

**Rozsah kurzu:** 8 hodin

**Akreditace:** MPSV

**Lektor:** Bc. Lucie Šalplachtová, DiS.

*„Už samotný akt malování či kreslení, bez jakéhokoli terapeutického zásahu, je mocným prostředkem k sebevyjádření, podporujícím vědomí vlastní identity a umožňujícím vyjádřit emoce“*  
Violet Oaklander

#### **Anotace:**

Jedná se o úvodní jednodenní sebezkušenostní kurz zaměřený na sebepoznání a seberozvoj v oblasti práce s vlastními emocemi skrze arteterapeutické techniky. Účastník si zažije možnost setkat se a pracovat s vlastními emocemi pomocí arteterapeutických technik. Během kurzu budeme výtvarně ztvárňovat své emoce a emoční stavy, budeme se zaměřovat na uvědomění si tělesného prožitku emocí a jejich výtvarné vyjádření. Využijeme výtvarných prostředků jako možnost, jak si plně zažít emocionální stav a porozumět svým emocím. Vyzkoušíme si jak si pomoci při vyhocených emocích pomocí arteterapeutických technik. Využijeme arteterapeutické techniky k relaxaci a prozkoumání svých silných stránek a zdrojů. Kurz je vhodný pro sociální pracovníky i pracovníky v sociálních službách.

#### **Co se naučíte:**

- Účastník je seznámen s možností využití arteterapeutických technik pro práci s vlastními emocemi.
- Účastník je seznámen se základem teorie symbolizace a významem výtvarného vyjádření (exprese) pro zpracování emocionálních prožitků.
- Účastník je seznámen s pravidly a kompetencemi pro použití arteterapeutických technik.
- Účastník se sebezkušenostní formou seznámil s vybranými arteterapeutickými technikami pro práci s vlastními emocemi a pro vlastní duševní hygienu a relaxaci.
- Účastník si zažil a ve skupině reflektoval vlastní prožitek s použitím vybraných arteterapeutických technik.



## Co byste měli vědět o mozku – úvod do neurověd pro zaměstnance sociálních služeb

**Rozsah kurzu:** 8 hodin

**Akreditace:** MPSV

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

**Anotace:**

*„Lidský mozek je tím nejúžasnějším orgánem ve vesmíru. Má na starosti učení, strategické myšlení, lásku, tvořivost a chování. Proto je důležité o něm něco vědět, milovat ho a možná jím být tak trochu posedlí.“ Daniel G. Amen*

Současná věda postupně rozkrývá jedno z největších tajemství fungování člověka - lidský mozek. Poznatky o mozku mění způsoby jak pracovat s lidmi. Pokud pracujeme s lidmi, pracujeme i s jejich mozky. Fungování mozku ovlivňuje fungování člověka. Ať už pracujete s lidmi s poškozením mozku, duševním onemocněním, demencí nebo pomáháte lidem se změnou životního stylu, v pozadí této práce je vždycky mozek. Porozumět mozku usnadňuje porozumět lidem, jejich potřebám, možnostem i limitům. Na kurzu se srozumitelnou formou dozvíte základní informace o fungování lidského mozku, jak ovlivňuje naše chování, myšlení, paměť, plánování a rozhodování. A jak naše chování ovlivňuje mozek. Jak se mozek vyvíjí a co potřebuje pro svůj zdravý vývoj a fungování. Jaké jsou schopnosti mozku měnit se a vypořádat se s nepříznivými okolnostmi tzv. neuroplasticita. A také jak můžou zaměstnanci sociálních služeb svou činností mozek ovlivnit, např. Jak ovlivňujeme mozek podněty z prostředí. Jak ovlivňujeme mozek při individuálním plánování. Porozumět mozku umožňuje porozumět možnostem rozvoje a rehabilitace a porozumět tomu, co je za



vnějšími projevy chování. Kurz je určen pro sociální pracovníky a pracovníky v sociálních službách.

**Co se naučíte:**

Seznámíte se se základními poznatky k porozumění mozku a jeho vztahu k chování, prožívání a jednání uživatelů sociálních služeb. Porozumíte pojmu neuroplasticita a jejímu významu při práci s uživateli sociálních služeb. Seznámen se základními principy fungování mozku, a jak tyto principy ovlivňují práci s uživateli sociálních služeb. Porozumíte limitům a možnostem práce a rehabilitace u klientů s poškozením mozku.

## 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 přístupů 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 pomocí 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.

## Focusing ke zvládání stresu a emocí 2

**Rozsah kurzu:** 16 hodin

**Akreditace:** MPSV

**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.

## Komplexní přístup ke zvládání stresu a prevence syndromu vyhoření

**Rozsah kurzu:** 8 hodin

**Akreditace:** MPSV

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

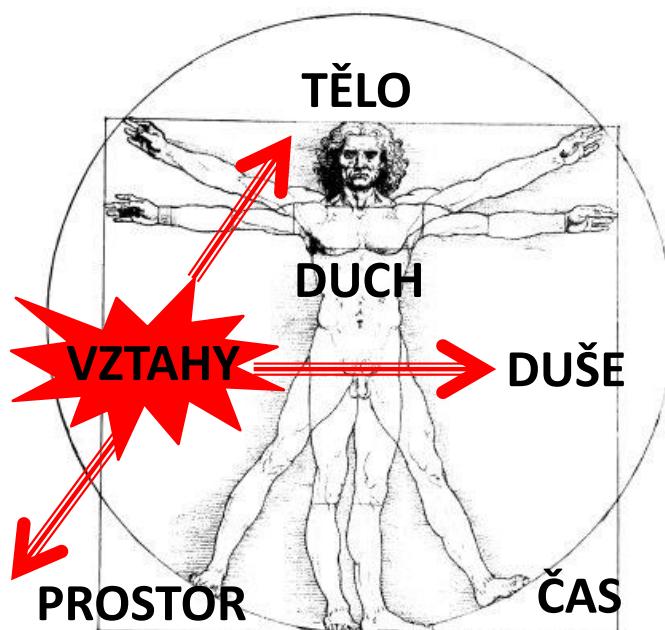
**Anotace:**

*„Je jen jeden div větší než moře a tím je nebe. Je jen jeden div větší než nebe, a tím je nitro lidské duše“ Victor Hugo*

Jednou z podmínek dobré práce pomáhajících pracovníků je jejich schopnost pečovat o sebe a zvládat stres spojený s výkonem jejich profese. Kurz seznamuje s principy komplexního tj. bio-psycho-sociálního přístupu ke zvládání stresu a prevenci syndromu vyhoření. Účastníci se dozvědí jak předcházet syndromu vyhoření a jak si vybudovat oporu ke zvládání stresu na úrovni biologické, psychické i sociální. Účastníci se seznámí s postupy a návyky, které vedou ke snížení míry stresu i postupy a návyky podporující regeneraci z pracovního stresu. Kurz zahrnuje jak teorii, tak praktický nácvik jednoduchých technik duševní hygieny.

**Co se naučíte:**

Na kurzu zjistíte, kolik máte mozků. Co je to bio-psycho-sociální stres. Jak spolu souvisí stres, mozek, střeva, střevní mikroflóra, pocit pohody a imunita. Jak to, co jíme, ovlivňuje stres a duševní zdraví. Jaká je správná výživa pro náš mozek. Jak udržovat svůj mozek v dobré kondici a chránit se tak před stresem. Jak vytvářet a udržovat zdravé návyky. Jak zvládat stres ve vztazích. Jak relaxovat.



## Komunikace s lidmi s duševním onemocněním

**Rozsah kurzu:** 16 hodin

**Akreditace:** MPSV

**Lektoři:** Bc. Michal Šalplachta, DiS.  
Bc. Jaroslav Špác, DiS.

**Anotace:**

*„Když žhnou vroucí láskou, mohou se strachovat, že je sežehne oheň jejich blízkými zapálený“  
Eugen Bleuler*

Dvoudenní kurz se zaměřuje na osvojení si základních znalostí a postupů komunikace s lidmi s duševním onemocněním. Lidé s duševním onemocněním mají narušenou schopnost zpracovávat informace a schopnost orientovat se v realitě. Díky tomu jsou zranitelní v komunikaci, v komunikaci u nich často převládá subjektivní význam nad sdílenou realitou, mají sníženou schopnost zpracovávat emoce, častěji se dostávají do konfliktů s druhými lidmi. Komunikace je zároveň jedním z hlavních prostředků práce s touto cílovou skupinou. Díky komunikaci jim můžeme pomoci lépe se orientovat, zvládat stres, testovat realitu, zvládat konflikty. Druhá část kurzu se zaměřuje na specifika komunikace s klientem se specifickým projevem psychopatologie např. klient v depresi, klient s halucinacemi a bludy, úzkostný klient, dezorientovaný klient, klient s poruchou osobnosti. Kurz je vhodný pro všechny pomáhající pracovníky, kteří pracují s lidmi s duševním onemocněním, zejména sociální pracovníky, zdravotnické pracovníky a pracovníky v sociálních službách.

**Co se naučíte:**

Získáte vhled do specifik komunikace s lidmi s duševním onemocněním. Zjistíte, jak komunikace pomáhá. Jak komunikací posilovat a podporovat zotavení z duševní nemoci. Jak reagovat komunikací na blud, halucinace, depresi, agresi, úzkost nebo mánii.



## Komunikace zaměřená na člověka

**Rozsah kurzu:** 24 hodin

**Akreditace:** MPSV

**Lektoři:** Bc. Michal Šalplachta, DiS., PhDr. Jaroslava Pavlíčková

*"Lidé jsou stejně úžasní jako západy slunce, když jim to dovolíte. Když se dívám na západ slunce, neříkám si: 'Změkči oranžovou vpravo dole.' Nesnažím se ovládat západ slunce. S úžasem sleduji, jak se odvíjí." C. R. Rogers*

### Anotace:

Třídenní kurz se zaměřuje na rozvoj komunikačních dovedností, které podporují důstojnost, respekt a lidský přístup v péči a podpoře klientů sociálních služeb. Komunikace zaměřená na člověka vychází z přístupu zaměřeného na člověka C.R. Rogerse. Na jehož práci navázali Thomas Gordon s aktivním nasloucháním a komunikací bez poražených. Marshall Rosenberg s nenásilnou komunikací. Garry Prouty a Marlis Pörtner s aplikací do práce s lidmi intelektovým postižením. Na kurzu se naučíte zásady empatické a respektující komunikace, techniky aktivního naslouchání a práce s emocemi, jak zvládat obtížné situace a konflikty s klidem a porozuměním a jak tyto situace využít k posílení a zplnomocnění klientů. Jak posilovat důvěru a bezpečný vztah mezi pracovníkem a klientem. Kurz je určen pro sociální pracovníky, pracovníky v sociálních službách, vedoucí pracovníky i neformální pečovatele.

### Co se naučíte:

Na kurzu se naučíte zásady empatické a respektující komunikace. Jak posilovat důvěru a bezpečný vztah mezi pracovníkem a klientem. Budete nacvičovat podmínky přijetí, empatie a kongruence v komunikaci s klientem. Seznámíte se s možnostmi použití komunikace zaměřené na člověka v různých kontextech. Jak pomocí aktivního naslouchání podporovat druhého při orientaci v jeho životní situaci, při hledání řešení, posilování motivace ke změně a při zvládnutí emocí. Jak zvládat obtížné situace, střety zájmů a konflikty s klidem a porozuměním a jak tyto situace využít k posílení a zplnomocnění klientů. Na modelových situacích si prakticky vyzkoušíte principy komunikace zaměřené na člověka a získáte k tomu zpětnou vazbu.



## Metody práce s lidmi s duševním onemocněním

**Rozsah kurzu:** 16 hodin

**Akreditace:** MPSV

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

### Anotace:

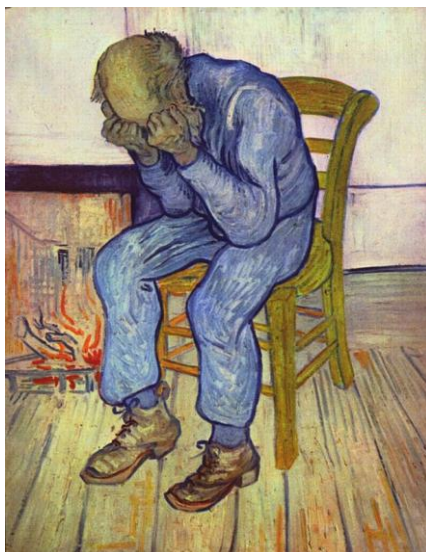
*„Cílem zotavení není stát se normálním. Cílem je přijmout lidské poslání stát se hlouběji a plněji člověkem.“*

*Patricia Deegan*

Dvoudenní kurz seznamuje účastníky s možnostmi práce s lidmi s duševním onemocněním v sociálních službách a sociální práci. V první části kurzu se účastníci seznámí s metodami sociální práce s lidmi s duševním onemocněním. Budou představeny metody psychosociální rehabilitace a casemanagementu. Účastníci se seznámí s principy podpory zaměřené na zotavení. Probrány budou principy motivace a práce s člověkem, který odmítá pomoc. V druhé části kurzu se účastníci seznámí se specifiky jednání a komunikace s lidmi s duševním onemocněním jako je schizofrenie, deprese, mánie, úzkostné potíže a poruchy osobnosti. Kurz je určen pro vedoucí pracovníky sociálních služeb, sociální pracovníky, pracovníky v sociálních službách i neformální pečovatele.

### Co se naučíte:

Na kurzu se seznámíte s metodami sociální a psychosociální práce s lidmi s duševním onemocněním. Budete vedeni k porozumění lidem s duševním onemocněním, jejich potřebám, omezením i možnostem. Poznáte, jak zacházet s projevy psychopatologie při jednání s člověkem s duševním onemocněním pomocí komunikačních, vztahových a behaviorálních postupů.



## Mindfulness ke zvládání stresu a emocí 1

**Rozsah kurzu:** 8 hodin

**Akreditace:** MPSV

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

**Anotace:**

*„Jediná chvíle, kdy skutečně můžete něco udělat, je teď a teď a teď...“ J.Kabat-Zinn*

Kurz se zaměřuje na posílení kompetencí zaměřených na zvládání psychické a emocionální zátěže u pomáhajících pracovníků. Kurz seznamuje s technikami mindfulness (česky všímavost či plné uvědomění) a s možnostmi jejího využití ke zvládání stresu a emocí, při vlastní duševní hygieně, rozvoji schopnosti zvládat emoce a jako prevenci vyhoření. Kurz je vhodný pro sociální pracovníky, pracovníky v sociálních službách, vedoucí pracovníky i laické pečovatele jako základní seznámení s mindfulness.

**Co se naučíte:**

Zjistíte co je to mindfulness, jak funguje a jak vám pomůže zvládat stres a emoce. Jak se zastavit a zklidnit. Jak být v přítomném okamžiku. Jak získat odstup a nadhled. Jak využít mindfulness k rozvoji své osobnosti a posílení mozku. Naučíte se jednoduché techniky mindfulness meditace.



## Mindfulness ke zvládání stresu a emocí 2

**Rozsah kurzu:** 16 hodin

**Akreditace:** MPSV

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

**Anotace:**

*„Kde je vaše mysl nyní?“*

Kurz navazuje na kurz Mindfulness ke zvládání stresu a emocí 1. Prohlubuje možnosti použití technik mindfulness ke zvládání stresu a emocí u pomáhajících pracovníků, při vlastní duševní hygieně, rozvoji schopnosti zvládat emoce a jako prevenci vyhoření. Umožňuje hlubší porozumění zdrojům stresu a jeho zvládnutí, a rozvíjí kompetence práce s vlastními emocemi. Kurz je vhodný pro sociální pracovníky, pracovníky v sociálních službách, vedoucí pracovníky i laické pečovatele.

**Co se naučíte:**

Získáte hlubší vhled do porozumění svému stresu, jeho zdrojům a copingovým strategiím. Seznámíte se s pokročilejším použitím vybraných technik mindfulness pro osobní použití v péči o svou duševní hygienu a s pokročilejším použitím vybraných technik mindfulness ke zvládnutí svého akutního stresu. Seznámíte se s pokročilejším použitím vybraných technik mindfulness ke zvládání svých emocí a jejich zpracování k lepšímu porozumění sobě a svým potřebám.

Kurz nepřipravuje pracovníky na možnost využití metod mindfulness při přímé práci s jejich klienty



## Péče zaměřená na člověka

**Rozsah kurzu:** 24 hodin

**Akreditace:** MPSV

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

### Anotace:

*„Pracovat se zaměřením na člověka znamená nevycházet z představ o tom, jací by lidé měli být, nýbrž z toho, jací jsou, a z toho, jaké jsou jejich možnosti.“*

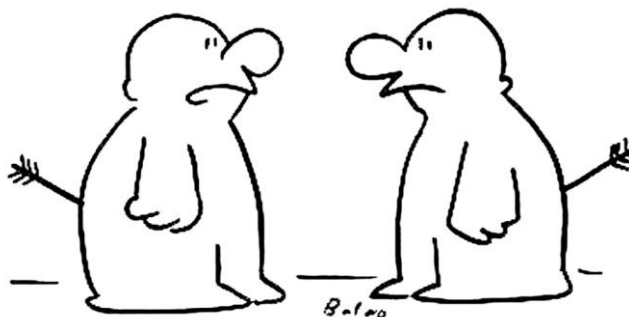
Marlis Pörtner

Kurz seznamuje účastníky s konceptem péče zaměřené na člověka. Péče zaměřená na člověka je v zahraničí jedním z nejvíce se rozvíjejících přístupů v oblasti péče o osoby vyžadující dlouhodobou péči, jako jsou senioři a osoby se zdravotním postižením. Staví na základních hodnotách, kterými jsou empatie, úcta k osobnosti a opravdovost v prožívání. Účastníci se na kurzu seznámí se základními principy, teoriemi a postupy péče zaměřené na člověka a základními principy a postupy plánování zaměřeného na člověka, které je základním nástrojem realizace personalizované péče. Získají vhled do problematiky péče zaměřené na člověka realizované v různých uspořádáních sociálních služeb (pobytových, ambulantních i terénních) a možností využití konceptu u vybraných cílových skupin – seniorů, osob s demencí, osob s mentálním postižením, osob tělesným postižením a osob s duševním postižením.

Kurz je vhodný pro všechny osoby, které jsou zapojeny do poskytování podpory, sociální pracovníky, pracovníky v sociálních službách, neformální pečovatele. Pro úspěšné zavádění na člověka zaměřené péče do organizace je vhodné, aby kurz absolvovali i vedoucí pracovníci organizace.

### Co se naučíte:

Porozumíte významu zaměření na člověka. Osvojíte si principy péče zaměřené na člověka. Naučíte se, jak přemýšlet o člověku v jeho jedinečnosti a celistvosti. Jak pracovat s jeho životním příběhem, hodnotami i jeho prostředím. Naučíte se jak opravdu individualizovat péči.



"I know exactly how you feel."

## Plánování zaměřené na člověka

**Rozsah kurzu:** 24 hodin

**Akreditace:** MPSV

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

### Anotace:

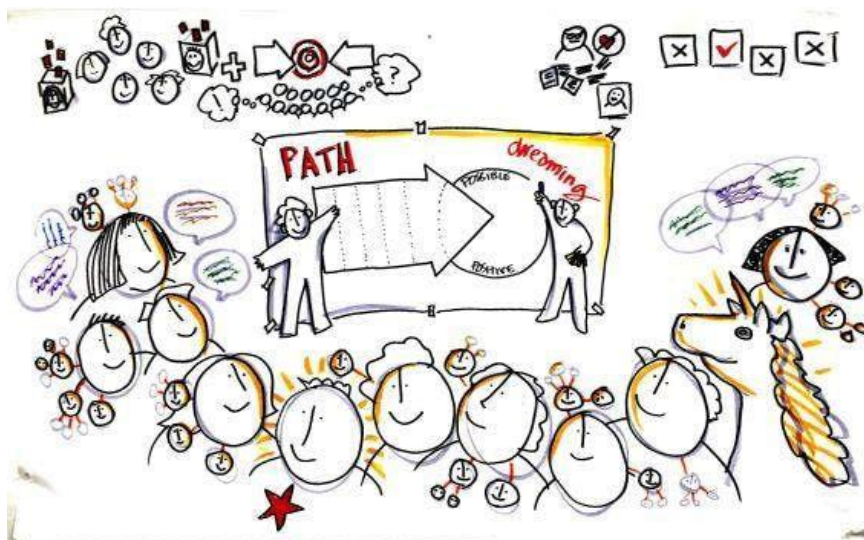
*„Plánování zaměřené na člověka je cestou, při níž se ptáme, jak se tento člověk může v běžném životě projevat jako dobrý přítel a přínosný občan“*

John O'Brien

Kurz seznamuje účastníka s metodou a technikami plánování zaměřeného na člověka. Plánování zaměřené na člověka je kontinuální, záměrný proces, v jehož centru je člověk, to jak vypadá jeho život a to co se svým životem chce dělat, do kterého jsou zapojeni lidé, kterým na člověku záleží, který vede ke skutečnému začlenění člověka do společnosti. Jde o způsob individuálního plánování, kterým pomáháme člověku řídit svůj život a který je naplňující jak pro klienty, tak pro pracovníky. Účastníci si prakticky vyzkoušejí techniky plánování zaměřeného na člověka. Kurz je vhodný pro všechny osoby, které jsou zapojeny do poskytování podpory, sociální pracovníky, pracovníky v sociálních službách, neformální pečovatele.

### Co se naučíte:

Zjistíte, co je to plánování zaměřené na člověka. Jak pomocí individuálního plánování podporovat samostatnost a zapojení lidí do společnosti. Jak pomoci lidem plánovat život i potřebnou péči. Naučíte se používat grafickou facilitaci. Jak zapojit blízké osoby do péče. Jak vytvořit dobrý plán.



## Podpora zotavení/recovery

**Rozsah kurzu:** 24 hodin

**Akreditace:** MPSV

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

### **Anotace:**

*„Zotavit se znamená rozžít se“ M. Fojtíček*

Kurz se zaměřuje na seznámení s problematikou recovery, které se do češtiny překládá jako zotavení. Účastníci kurzu se seznámí s konceptem zotavení a s podporou zotavení jako s novým paradigmatem přístupu k lidem se zkušeností s duševním onemocněním. Anthony (1993) definuje zotavení jako „hluboce osobní, jedinečný proces změny vlastních postojů, pocitů, hodnot, cílů, dovedností a rolí. Je to způsob, jak žít spokojený, nadějeplný a přínosný život přes všechna omezení způsobená nemocí. Zotavení buduje nový význam a smysl života tím, že člověk katastrofální důsledky způsobené duševním onemocněním překoná.“ Účastníci se na kurzu seznámí s tím co je to zotavení a jak zotavení u svých klientů podporovat, jaké jsou fáze zotavení, jak stavět na silných stránkách, s faktory které podporují zotavení, s jazykem zotavení a s rehabilitačními metodami, které zotavení podporují. Kurz je určený pro sociální pracovníky, pracovníky v sociálních službách, vedoucí pracovníky sociálních služeb. Sociální pracovníci se seznámí s principy a možnostmi jak podporovat zotavení u lidí se zkušeností s duševním onemocněním. Pracovníci v sociálních službách se seznámí s tím jak se na podpoře zotavení pod vedením sociálních pracovníků podílet. Vedoucí pracovníci díky seznámení s konceptem zotavení budou moci využít koncept zotavení při vytváření na zotavení orientované služby a její organizační kultury a vést služby v souladu s tímto konceptem.

### **Co se naučíte:**

Zjistíte, co je to zotavení/recovery a podpora zotavení. Jaké jsou principy podpory zotavení, fáze zotavení, faktory, které ovlivňují zotavení. Co je to princip posílení a jak stavět na silných stránkách a zdrojích, co vše jsou silné stránky. Prakticky si vyzkoušíte pracovat se silnými stránkami. A jak je v tom význam jazyka zotavení (způsob komunikace podporující zotavení). Seznámíte se s vybranými metodami podpory zotavení. Prakticky si vyzkoušíte pracovat s plánem podpory zotavení.



## Přístup zaměřený na člověka - úvod

**Rozsah kurzu:** 8 hodin

**Akreditace:** MPSV

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

**Anotace:**

*„„Nejde zdaleka tolik o to, abychom něco udělali, jako o to, abychom něco umožnili.“*

Marlis Pörtner

Kurz seznamuje účastníky s Přístupem zaměřeným na člověka (PCA - Person-centered approach) a možnostmi jeho využití při práci s klienty v sociálních službách a sociální práci. Tento přístup klade důraz na vytvoření bezpečného a podporujícího prostředí, ve kterém klienti mohou lépe porozumět sami sobě a orientovat se ve svém životě na základě své vlastní zkušenosti a svých hodnot. Kurz se zaměřuje na tři hlavní pilíře PCA – empatii, bezpodmínečné pozitivní přijetí a kongruenci (opravdovost) pracovníka, které umožňují klientovi rozvíjet sebeúctu, sebedůvěru a osobní růst. Přístup zaměřený na člověka poskytuje oporu pro komunikaci s klientem, práci se vztahem, posilování autonomie klienta, aktivizaci a motivaci klienta. Je výchozím přístupem pro rozšiřující metody jako jsou focusing, preterapie, validace, plánování zaměřené na člověka, motivační rozhovory a další. Být zaměřený na člověka znamená nevycházet z toho, jací by lidé měli být, ale z toho, jací jsou a jaké jsou jejich možnosti. V přístupu zaměřeném na člověka není důležité, co s klientem uděláme, ale jaké podmínky pro něj vytvoříme. Klíčem k osobnosti klienta je jeho prožívání, význam, který svému prožívání dává a naše schopnost mu porozumět.

**Co se naučíte:**

Na kurzu se seznámíte s teorií a metodami Přístupu zaměřeného na člověka. Zjistíte, co jsou dostačující a nezbytné podmínky změny k lepšímu a s tím, jak je ve vztahu s druhými lidmi vytvářet. Dozvíte se, jak můžete zlepšit svou komunikaci. Zjistíte, jak můžete lépe porozumět druhým lidem a jak je podpořit, aby se mohli stávat sami sebou, rozuměli sobě a svým hodnotám, aby mohli řídit svůj život. Vyzkoušíte si vést na člověka zaměřený rozhovor.



## Psychiatrické minimum

**Rozsah kurzu:** 16 hodin

**Akreditace:** MPSV

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

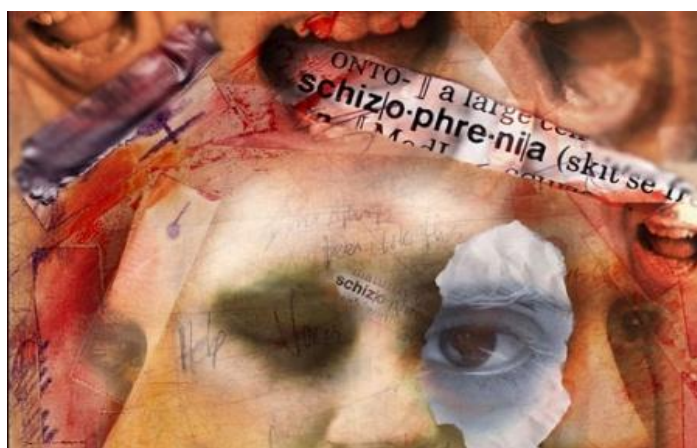
### **Anotace:**

*„Setkání s člověkem s duševním onemocněním je možnost rozvíjet a zlepšovat své vztahy a možnosti porozumět sobě“.*

V rámci kurzu účastníci získají základní seznámení s problematikou psychiatrie a duševních nemocí. Na kurzu budou vymezeny profesní role a kompetence v péči o osoby s duševním onemocněním. Účastníci získají odpověď na otázky: co je to duševní onemocnění, kde je hranice mezi duševní nemocí a zdravím. Budou seznámeni s vybranými duševními onemocněními a behaviorálními poruchami, s jejich příčinami, průběhem a s metodami léčby a pomoci. Důraz je v kurzu dáván na porozumění nepříznivé sociální situace vyplývající s duševního onemocnění, porozumění způsobu, jakým lidé s duševním onemocněním vnímají, prožívají a jednají, a na porozumění specifických potřeb osob s duševním onemocněním. Kurz je určen pro sociální pracovníky, pracovníky v sociálních službách i neformální pečovatele.

### **Co se naučíte:**

Seznámíte se se základními pojmy psychopatologie a psychiatrie. Zjistíte, kde je hranice mezi duševní nemocí a zdravím. Jak porozumět lidem s duševním onemocněním. Získáte praktické poznatky k práci s lidmi s duševním onemocněním.



## Psychosociální rehabilitace - cesta k posílení, zotavení a zapojení

**Rozsah kurzu:** 24 hodin

**Akreditace:** MPSV

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

### **Anotace:**

*„Abychom našli nový smysl života, musíme mít příležitost odvyprávět svůj životní příběh, respektive ho poskládat.“ Willken, Der Hollander 2016*

Kurz seznamuje účastníky s metodou psychosociální rehabilitace CARE. Psychosociální rehabilitace je ucelený a eklektický přístup k lidem psychosociálně zranitelným, jehož cílem je zlepšení jejich života a větší zapojení do společnosti. Psychosociální rehabilitace byla rozvíjena nejprve jako způsob práce s lidmi s duševním onemocněním. Postupně začala nacházet uplatnění i u jiných cílových skupin jako jsou lidé bez domova, dlouhodobě nezaměstnaní, sociálně znevýhodnění, zdravotně postižení. Jejím hlavním cílem je zlepšit kvalitu života klientů. Jejím obsahem je rehabilitace sociálních a osobních dovedností a schopností klientů aby mohli co nejvíce samostatně vykonávat co nejvíce běžných sociálních rolí v přirozeném prostředí. Největší uplatnění má tam, kde se s klienty pracuje dlouhodobě. Je použitelná v různých programech a oblastech podpory jako je bydlení, práce, sociální vztahy, volný čas, vzdělávání. Součástí metody je propracovaný systém individualizované podpory, individuálního plánování a mapování přání a potřeb klientů. Kurz je vhodný pro všechny pracovníky, kteří se podílejí na poskytování podpory klientovy. Zejména sociální pracovníky a pracovníky v sociálních službách.

### **Co se naučíte:**

Na kurzu zjistíte, co je to psychosociální rehabilitace. Naučíte se, jak posilovat a zesochopňovat klienty k větší samostatnosti. Jak poskytovat podporu při orientaci v jejich životní situaci, jak je podporovat při rozhodování a hledání řešení. Jak z přání klienta udělat cíl a z cíle plán. Jak motivovat klienty ke změně. Jak podpořit zotavení klienta z nepříznivé sociální situace. Jak stavět na silných stránkách. Jak zesochopnit klienty k tomu, aby uměli řídit svůj život.



## Psychosociální rehabilitace - podpora zotavení, posílení a zapojení v praxi

**Rozsah kurzu:** 24 hodin

**Akreditace:** MPSV

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

### **Anotace:**

*„Zotavit se znamená rozžít se, růst a vzkvétat, nalézt nový smysl života a žít naplňující život a to i navzdory nemoci, ztrátám a omezením.“*

Třídenní kurz navazuje na kurz Psychosociální rehabilitace, zaměřuje se na oživení, prohloubení a rozšíření kompetencí pracovníků při zvyšování kvality života a podpoře zotavení, posílení a začlenění osob psychosociálně zranitelných. Psychosociální rehabilitace nabízí propracovaný systém individualizované podpory, individuálního plánování a mapování přání, potřeb a možností klientů. Cílem kurzu je podpořit pracovníky v praktickém používání metod, nástrojů a postupů psychosociální rehabilitace a umožnit jim reflexi jejich dosavadní zkušenosti. Během kurzu si účastníci osvojí, jak lépe podporovat klienty při realizaci jejich přání a cílů, ve zvládnutí jejich zranitelnosti, v přístupu k prostředí, v aktivizaci zdrojů. Dále si prohloubí schopnosti jak při práci s klienty naplňovat principy psychosociální rehabilitace tj. zaměření na člověka, zaměření na přítomnost, zaměření na posílení (empowerment) a zaměření na zotavení (recovery). Součástí kurzu je i práce s prostředím, zapojování a spolupráce se sociální sítí klienta. Kurz je vhodný pro všechny pracovníky, kteří se podílejí na poskytování podpory klientovy. Zejména pro klíčové pracovníky, sociální pracovníky a pracovníky v sociálních službách.

### **Co se naučíte:**

Na kurzu si zopakujete principy, metody a postupy psychosociální rehabilitace. Budete mít možnost reflektovat si své dosavadní zkušenosti s využitím metod a postupů psychosociální rehabilitace a získá zpětnou vazbu se zaměřením na silné stránky. Prohloubíte si a rozšíříte své schopnosti práce s metodami, postupy a nástroji psychosociální rehabilitace. Zejména: práce s kontaktem a vztahem; mapování zdrojů a silných stránek klienta; práce s přáním; cesta od přání k cíli a plánu; práce se zvládnutím zranitelnosti a prevence relapsu; práce s prostředím ve vztahu k naplnění cílů klienta; zapojování sociální sítě; podpora při realizaci osobního plánu klienta; jak realizovat plánovací schůzku se zapojením sociální sítě klienta.



## Síla zkušenosti v životě člověka

**Rozsah kurzu:** 8 hodin

**Akreditace:** MPSV

**Lektoři:** Bc. Michal Šalplachta, DiS.  
Bc. Jaroslav Špác

### **Anotace:**

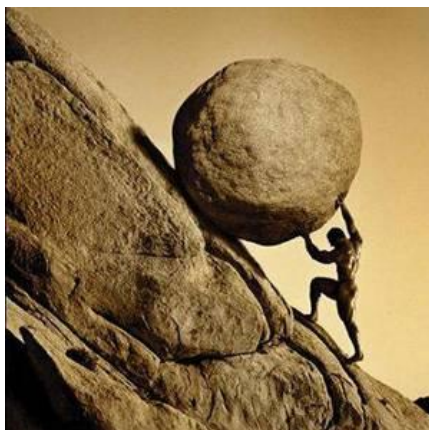
EXPERIENTIA EST OPTIMA RERUM MAGISTRA

„Zkušenost je nejlepší učitelkou.“ Neznámí autor

Jednodenní kurz pojednává o způsobu, jakým člověk zpracovává prožité zážitky ve zkušenost a jak tento proces ovlivňuje jeho další život. Prakticky se zaměřuje na osvojení si základních znalostí a postupů při zpracování životní zkušenosti klienta. Zkušenost je základní prvek lidského učení a zásadním způsobem se podílí na tvorbě základních vzorců komunikace a chování, postojů a vztahů, které člověk zaujímá k sobě i svému okolí. Velkou měrou tak ovlivňuje schopnost člověka přežít ve společnosti a dosáhnout naplnění svých potřeb. Kurz se zaměřuje na proces vzniku zkušenosti. V praktické rovině je zaměřený na možnosti, jak tento proces ovlivnit pro člověka posilujícím způsobem a jak může pomáhající profesionál skrze svou práci tvořit podpořit vznik posilující zkušenosti. Kurz podporuje pracovníky v sebereflexi své vlastní zkušenosti, jako základu pro práci se zkušeností klientů. Kurz je vhodný pro všechny pomáhající pracovníky, zejména sociální pracovníky a pracovníky v sociálních službách.

### **Co se naučíte:**

Na kurzu se seznámíte s významem, který má zkušenost na život člověka, jeho schopnost dosahovat úspěchů a získávat posilující a naplňující životní role. Porozumíte procesu, ve kterém zkušenost vzniká a aspektům, které tento proces přímo ovlivňují. Naučíte se rozpoznat možnosti, kdy můžete do procesu zpracování zážitku ve zkušenost vstoupit, seznámíte se s praktickými dovednostmi jak tento proces ovlivnit pro klienta posilujícím způsobem. Zároveň se naučíte, jak tvořit podmínky vhodné pro tvorbu posilující životní zkušenosti.



## Síla vztahu - Pracovní vztah jako nástroj v sociálních službách

**Rozsah kurzu:** 8 hodin

**Akreditace:** MPSV

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

*„Snažit se někoho změnit je totéž jako snažit se udělat ze psa kočku nebo koně.“*

Don Miguel Ruiz

### **Anotace:**

Jednodenní kurz objasňuje potřebnost, smysl a přínosy dobře vybudovaného pracovního vztahu mezi pomáhajícím profesionálem a uživatelem sociální služby. Popisuje postupně proces, ve kterém se pracovní vztah vyvíjí od právního kontaktu po rozloučení. Definuje pilíře, na kterých je pracovní vztah postavený, způsoby, jakými se pracovní vztah využívá a postup při ukončování pracovního vztahu. Kurz popisuje rizika, která jednotlivé fáze pracovního stavu skýtá a hledá východiska. Vedle zdrojů, které takový vztah skýtá pro uživatele pojmenovávání kurz také zdroje, které může využít pomáhající profesionál pro vlastní podporu. Kurz je vhodný pro sociální pracovníky a pracovníky v sociálních službách.

### **Co se naučíte:**

- účastník kurzu se seznámí s přínosy správně nastaveného pracovního vztahu
- účastník kurzu se naučí pojmenovat základní pilíře na kterých je efektivní pracovní vztah vybudovaný a aktivně je vyhledávat v procesu práce s uživatelem služby.
- účastník kurzu si vyzkouší postup při klíčových okamžicích vývoje pracovního vztahu
- účastník kurzu se seznámí s riziky pracovního vztahu a významem supervize



## Úvod do preterapie

**Rozsah kurzu:** 8 hodin

**Akreditace:** MPSV

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

### **Anotace:**

*Neptejte se, co s člověkem budete dělat. Ptejte se, co mu umožníte. M. Pörtner*

Pracujete s lidmi, kteří nenavazují běžný kontakt, jako jsou lidé s autismem, demencí, mentálním postižením, schizofrenií a rádi byste rozšířili možnosti práce s nimi. Může vám pomoci preterapie.

Jednou z dostačujících a nezbytných podmínek vedoucích k rozvoji klientů, které definoval C. R. Rogers je schopnost navázat psychický kontakt. Mnozí lidé s postižením mozku ale kontakt navazují obtížně a proto se zdá, že na ně nemůžeme terapeuticky působit. Preterapie, kterou vyvinul psycholog G. Prouty je metoda, která pomáhá navázat kontakt a rozvíjet komunikaci s klienty, jejichž schopnost navázat nebo udržet psychický kontakt je narušena. Cílem preterapie je umožnit těmto klientům navázat psychický kontakt se světem, s druhými lidmi a se sebou samým. Preterapie je založena na principu zrcadlení. Metodu zrcadlení rozvinul C. R. Rogers a G. Prouty ji posunul tak aby byla využitelná i u klientů s narušenou schopností navázat kontakt. Je možné ji využít jak při terapeutické práci tak i při každodenní péči. Preterapie patří mezi metody přístupu zaměřeného na člověka a učí jak naslouchat a projevovat empatii tam, kde běžná komunikace končí. Kurz je vhodný pro pracovníky v přímé práci s klienty tj. sociální pracovníky, pracovníky v sociálních službách

### **Co se naučíte:**

Na kurzu se seznámíte se základními principy a postupy preterapie. Vyzkoušíte si použití preterapeutických technik zrcadlení. Seznámíte se s možností použití preterapie k rozvoji komunikace u klientů v sociálních službách. Naučíte se jak zlepšit svoji empatii a naslouchání.



## Úvod do PBSP - Pesso-boyden system psychomotor

**Rozsah kurzu:** 16 hodin

**Akreditace:** MPSV

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

Mgr. Eva Oujezská

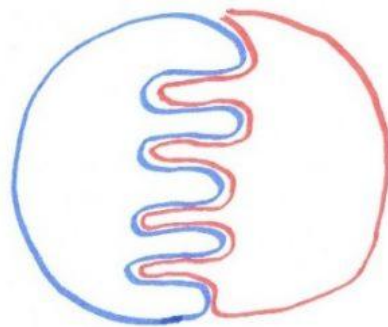
### **Anotace:**

*„Naplnění potřeb musí nastat ve správném čase, se správnými lidmi a správným způsobem.“  
Albert Pesso*

Sebezkušenostní, zážitkový kurz seznamuje teoretickou i praktickou formou s přístupem PBSP – Pesso-Boyden System Psychomotor a s možnostmi jeho využití v sociálních službách k lepšímu porozumění osobnosti a potřebám klientů. PBSP je originální psychoterapeutická metoda vyvinutá manželi Albertem Pesso a Dianou Boyden-Pesso, která pracuje s tělovou, emoční i vědomou složkou osobnosti - a s jejich propojováním. Oba začínali jako profesionální tanečníci a učitelé tance. Při své práci s tanečníky zjistili, že některé pohyby nemohou tanečníci provést, protože jsou spojeny s potlačenými emocemi z jejich minulosti. Terapeutická cvičení, která vyvinuli za účelem zvědomění těchto emocí a následné možnosti s nimi zacházet, se staly základem jejich, na práci s tělem zaměřené, psychoterapie. V PBSP jsou individuální významy tělesných výrazů zkoumány v terapeutickém prostředí, kde je možné experimentovat s novými akcemi a interakcemi. Součástí přístupu je teorie pěti vývojových potřeb. Naplnění těchto potřeb má rozhodující úlohu v rozvoji autonomie a zdravého fungování člověka. Autonomie člověka je viděna jako schopnost zajistit si naplnění vlastních potřeb způsobem, který není v konfliktu s ostatními. Model pěti vývojových potřeb se využívá také v oblasti péče, kde pomáhá rozpoznávat a nalézat konkrétní způsoby péče a podpory. Kompetence pro poskytování optimální péče staví na vlastní zkušenosti s vývojovými potřebami, proto je kurz realizován zážitkovou formou. Kurz je určen pro sociální pracovníky a pracovníky v sociálních službách.

### **Co se naučíte:**

Na kurzu se seznámíte s teorií přístupu PBSP. Zážitkovou formou se seznámíte s teorií potřeb a s možností využití znalosti vývojových potřeb podle PBSP v přímé práci s uživateli sociálních služeb. Za pomoci praktických cvičení budete poznávat sebe, své potřeby, své emoce i své reakce. Budete zkoumat, jak vás ovlivňuje vaše paměť i jak lépe poskytovat podporu. Seznámíte se s možností rozpoznávat a naplňovat potřeby a rozvíjet autonomii uživatelů péče s využitím teorie vývojových potřeb podle PBSP.



## Informace o lektorech

### Bc. Michal Šalplachta, DiS.

Michal se narodil v květnu 1978, je psychoterapeut, lektor a supervizor. Za své osobní poslání považuje zlepšit duševní zdraví v ČR. Věnuje se psychoterapii, tréninkům zvládání stresu, na práci s tělem zaměřeným psychoterapeutickým přístupům, mindfulness meditaci, dovednostem zvládání života, péči zaměřené na člověka, celostnímu přístupu ke zdraví, life-styl koučinku ke zvládání stresu, psychosociální rehabilitaci a podpoře zotavení z duševního onemocnění. Od roku 1998 pracuje v oblasti péče o duševní zdraví. Od roku 2008 provádí také vzdělávání a supervizi v oblasti sociálních služeb. Působil ve službách sociální rehabilitace a v Centru duševního zdraví. V roce 2018 založil vlastní organizaci Kliniku zvládání stresu s.r.o.



## Vzdělání

- VŠ - Psychologie
- VOŠ - Diplomovaná sestra pro psychiatrii
- Psychoterapeutický výcvik v Poradenství a psychoterapii zaměřené na člověka
- Psychoterapeutický výcvik v Pesso-Boyden System Psychomotor terapii
- Výcvik Supervizor zaměřený na člověka
- Výcvik v Krizové intervenci
- Výcvik v psychosociální rehabilitaci a casemanagementu
- Výcvik v Plánování zaměřeném na člověka
- Výcvik Trenérů MBSR - Mindfulness Based Stress Reduction
- Výcvik ve Focusingu
- Výcvik trenér metody CARE
- Kvalifikační kurz management v sociálních službách
- Kvalifikační zkouška lektor dalšího vzdělávání



## Bc. Jaroslav Špác, DiS.

Jaroslav se narodil roku 1987 a je lektor a sociální pracovník. V letech 2009 až 2014 působil v Hnutí Brontosaurus a dalších organizacích jako lektor zážitkových kurzů zaměřených na environmentální výchovu a osobní rozvoj. Od roku 2010 pracuje v sociálních službách a zaměřuje se především na práci s lidmi se zkušeností s duševním onemocněním, s dětmi ze sociálně vyloučených lokalit a s lidmi s mentálním postižením. Podílel se na reformě psychiatrické péče v programu deinstitucionalizace jako sociální pracovník v Centru duševního zdraví v Uherském Hradišti a v programu destigmatizace jako lektor v projektu Na rovinu. Působil jako sociální pracovník v pečovatelské službě. Nyní vede sociální služby pro lidi s mentálním a intelektovým postižením. Ve své práci vychází z principů zážitkové pedagogiky a práce se zkušeností.



### Vzdělání

- VŠ – historické vědy a archivnictví
- VOŠ – Sociální práce
- Psychosociální rehabilitace CARE
- Zážitková pedagogika
- Psychoedukace a práce s lidmi se schizofrenií
- Validace podle Naomi Feil
- Práce s potřebami u nekomunikujících klientů
- Krizová intervence
- Péče zaměřená na člověka

## Mgr. Eva Oujezská

Vystudovala jsem jednooborovou psychologii na Masarykově univerzitě, Filozofické fakultě a na této fakultě pak také specializační studium oboru speciální pedagogika na katedře pedagogiky. V psychoterapii se soustavně vzdělávám od roku 1998, kdy jsme započala vzdělávání v Katatymně imaginativní psychoterapii (KIP - práce s imaginací a denním sněním), později jsem nastoupila do Brněnského institutu psychoterapie do výcviku Individuální psychodynamické psychoterapie dospělých a zatím můj poslední ukončený psychoterapeutický výcvik je Pesso Boyden psychomotorická terapie (PBSP). K mému dalšímu vzdělání patří řada akreditovaných dlouhodobých i krátkodobých workshopů a vzdělávacích akcí zaměřených na psychoterapii, psychodiagnostiku i osobnostní rozvoj jako např. Krizová intervence, Telefonická krizová intervence, Posttraumatická intervenční péče, Trauma, Trauma a tělo, Trauma a krize. Absolvovala jsem také supervizní vzdělávání, a to na Karlově univerzitě, Fakultě humanitních studií v rámci oboru Supervize v sociálních a zdravotnických organizacích. Několik let jsem pracovala jako psycholožka Hasičského záchranného sboru, což byla velmi různorodá a také obohacující práce. Pracovala jsem zde jak psychoterapeuticky, vzdělávala jsem hasiče i manažery, pracovala na lince důvěry, prováděla psychodiagnostiku, poradenství, pracovala s oběťmi mimořádných událostí, s traumatizovanými lidmi. Od roku 2005 pracuji terapeuticky s oběťmi domácího násilí, sexuálního zneužívání a znásilnění, jsem také členkou občanského sdružení Persefona, která s touto cílovou skupinou pracuje. Od stejného roku také působím v rámci soukromé psychoterapeutické praxe, kde se zaměřuji na dospělé klientelu. Už od studia psychologie také pravidelně provádím psychodiagnostiku ať už při výběru zaměstnanců nebo pro identifikaci rozvojového potenciálu jednotlivých lidí. Stejně tak už od studií pracuji jako lektorka, školitelka, učitelka v oblasti soft skills, práce s klienty, s oběťmi násilí apod. Mám několikaleté zkušenosti s koučováním a moderováním focus groups. Poslední pět let pracuji také jako supervizorka v sociálních službách. Jsem členkou asociace PBSP CZ a ČSKIP.



**Bc. Lucie Šalplachtová, DiS.**



Lucie se narodila v září 1978, je arteterapeutka a lektorka. Vystudovala arteterapii na Pedagogické fakultě Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích a obor Diplomovaná sestra pro psychiatrii v Brně. Pracuje jako psychiatrická sestra a arteterapeutka v sociálních službách a ve zdravotnictví. Je regionální specialista na destigmatizaci. Vede výtvarné a arteterapeutické semináře. Věnuje se vzdělávání v oblasti arteterapie a artefiletiky. Vyučuje v kurzech pro oblast sociálních služeb.

**MUDr. Mgr. Kristýna Drozdová, Ph.D.**



#### **Vzdělání**

Lékařská fakulta Univerzity Karlovy v Hradci Králové,  
všeobecné lékařství  
Filozofická fakulta v Praze, jednooborová psychologie,  
Specializovaná způsobilost (atestace) v oboru psychiatrie  
Postgraduální studium v oboru klinické psychologie

#### **Psychoterapeutické vzdělání**

Psychoterapeutický výcvik v satiterapii  
Koterapeutka a lektorka výcviku v satiterapii  
Psychoterapeutický výcvik v Terapii zaměřené na emoce  
(EFT)  
4-Day Externship in Emotionally Focused Therapy for  
Couples, Prague, Dr. B. Jorgensen, S. Ackerman  
Psychoterapeutický výcvik v Psychotraumatologii a

EMDR

MBSR teacher training a MBCT teacher training

#### **Praxe**

2008 – 2009 lektorka předmětu Základy neurověd na katedře psychologie FSS v Brně  
2000 – 2017 lékařka v Psychiatrické nemocnici Havlíčkův Brod,  
oddělení pro komplexní rehabilitaci psychotických a afektivních poruch  
2015 – 2016 externí spolupracovnice Národního ústavu duševního zdraví v Klecanech  
2017 – 2021 vedoucí Psychoterapeutického centra v Jihlavě  
Průběžně lektorská a prezentační činnost  
Nyní působí v soukromé psychiatrické praxi v Jihlavě: [psychiatrie-vysocina.cz](http://psychiatrie-vysocina.cz)

## PhDr. Jaroslava Pavlíčková

Život chápu jako cestu, na které má všechno, co se stane, svůj smysl. Někdy nám na této cestě může být tak těžko, že nejsme schopní podívat se na svůj problém s odstupem, potřebujeme pomoc, podporu. Už jen prožitek, že s někým můžeme sdílet, dělit se o své pocity s jiným člověkem a zažít hluboké porozumění, je léčivý. Každý z nás má v sobě potenciál pro růst a rozvoj. Ve své praxi vycházím z psychotherapeutického přístupu zaměřeném na člověka (PCA).



- Poradenství a psychoterapie v přístupu zaměřeném na člověka, 1245 h, Institut PCA Brno
- Systemická supervize a koučování pro pomáhající profesionály, 500 h, Institut Hermés Group Praha
- Kouč rozvoje osobnosti, 120 h, Akademie osobního rozvoje Brno
- Bowenova metoda práce s tělem, 186 h, Institut PCA Brno
- Tělo v práci PCA – přímé a nepřímé postupy práce terapeuta, 80 h, Institut PCA Brno
- Výcvik v mediaci - rodinná mediace, 124 h, AMČR Olomouc
- Krizová intervence, 50 h, Podané ruce o.p.s.
- 2024-doposud: Postgraduální výcvik rodinné a párové terapie - 600 h - frekventant, Anima - terapie, z.s. - J. Vodňanská, Z. Macek, Praha
- Trénink zručností zaměřený na emoce (EFST) - 32 h, The Norwegian Institute of Emotion Focused Therapy with Dr. Nadia Ansar

## Bc. Michal Griga

Pracuje jako sociální pracovník, je vypravěč a tvůrce filmů a fotokomiksů. Rozvíjí myšlenky plánování zaměřeného na člověka a empowermentu při práci s lidmi s mentálním postižením.

Vystudoval sociální pedagogiku Na MU v Brně, má výcvik v krizové intervenci a řadu kurzů v oblasti plánování zaměřeného na člověka, empowermentu, sexuality u lidí s mentálním postižením. Je ve výcviku Mindfulness v poradenství a terapii.



**Mgr. Jana Tomšová**

Lektorka, supervizorka, odborná konzultantka a metodička transformace

