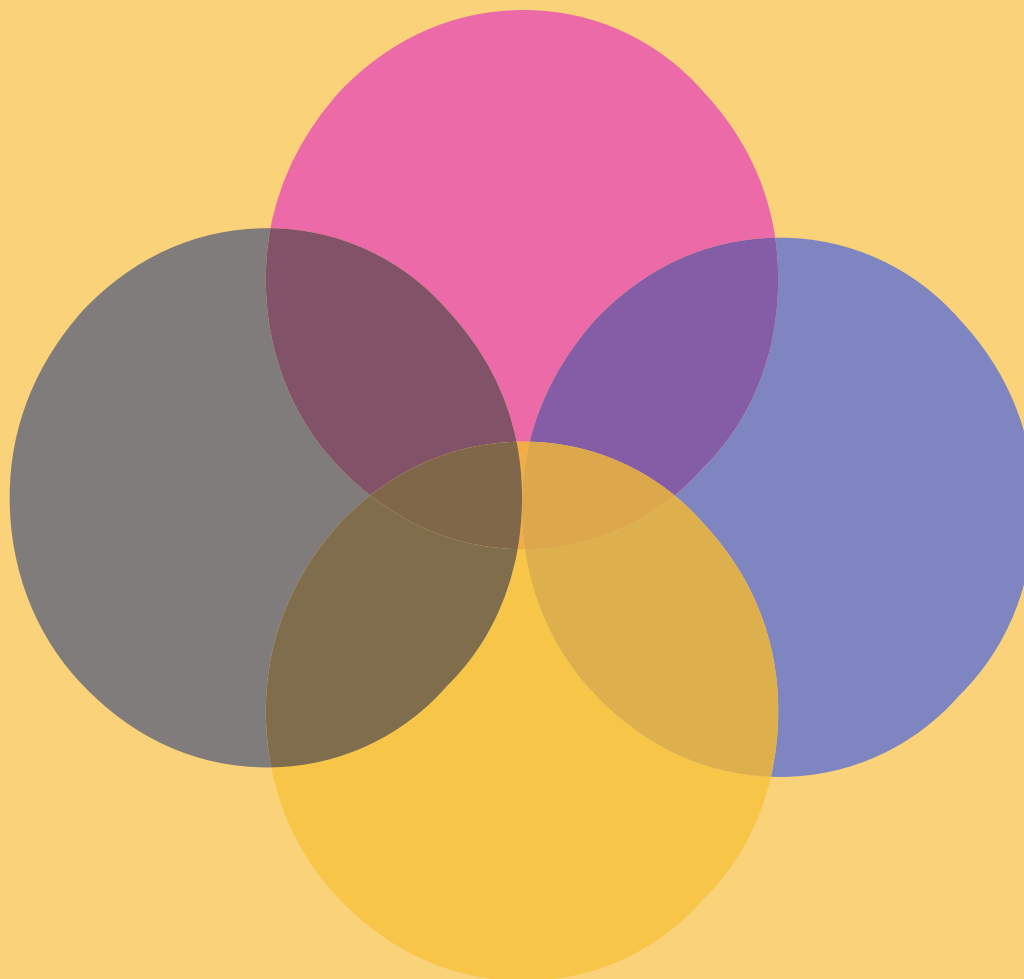
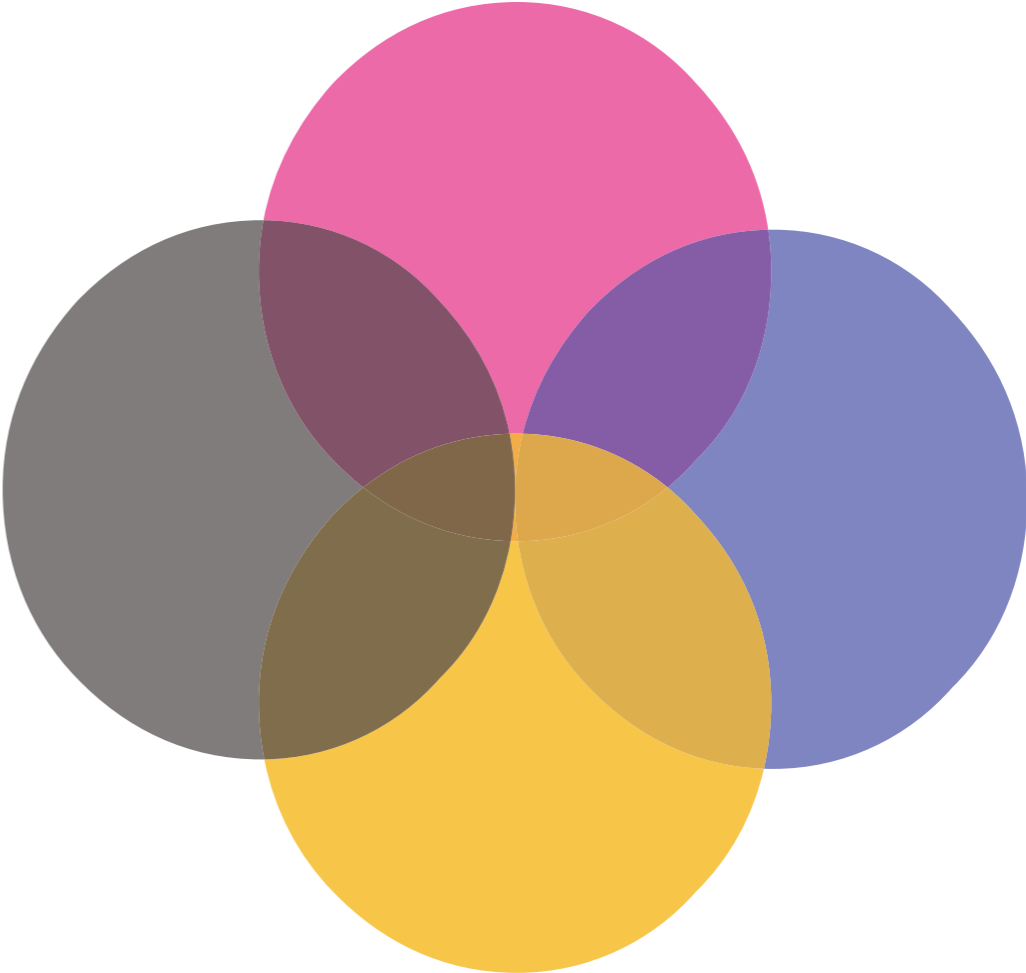



mansio



ČESKÝ INSTITUT INDIVIDUÁLNÍ PSYCHOLOGIE

KATALOG



OBSAH

Český institut individuální psychologie Mansio je místem vzdělávání, terapie a inspirace. Z jakých kurzů a výcviků si u nás můžete vybrat?	4		
	6		
Jednodenní kurzy	8	Dlouhodobé výcviky	42
Anamnestický rozhovor v poradenské praxi	9	Sebezkušenostní výcvik pro pracovníky v pomáhajících profesích	43
Dynamika problémového chování	10	Základní terapeutické dovednosti: Teorie a metodologie individuální psychologie I.	45
Dynamika problémového chování: Kazuistiky a trénink	11	Pokročilé terapeutické dovednosti: Teorie a metodologie individuální psychologie II.	47
Encouragement: Umění povzbudit a motivovat	12	Poradenské dovednosti ve školním prostředí perspektivou individuální psychologie	49
Rodičovská přesvědčení a výchovný styl	13	Komplexní psychoterapeutický výcvik	52
Storytelling: Možnosti techniky vyprávění příběhu pro práci s (nejen) dětským klientem	14	Práce s klienty perspektivou individuální psychologie	53
Úzkost a deprese z pohledu individuální psychologie	15	Druhá cesta k psychoterapeutickému diplomu	54
		Zahraniční host v Mansiu	56
Dvoudenní kurzy	16	Kim Lee-Own: Pět tajemství pro spokojené děti	57
Komunikační mapa: Komunikace a řešení krizových situací s klienty	17	Kim Lee-Own: Sny – most do budoucnosti	58
Práce s rodinou v adlerovském duchu	18	Samuel Schürer: Párová terapie a poradenství	59
Rozvoj motivace a spolupráce	19		
Tělo v kontextu adlerovské psychologie	20	Léto v Mansiu	60
Transgenerační vzorce	21	Seberozvojové programy	62
Trénink ve vedení lidí	22	Najděte odvahu začít věci dělat jinak!	62
Úzkost a deprese – provázení klientů s úzkostnou a depresivní symptomatikou	23	Tady a teď: Seberozvojová skupina pro dospělé	63
Úzkost a stres u dětí – porozumění a prostředky podpory	24	Seberozvojová skupina pro žáky druhého stupně	64
Vedení rozhovoru s dětmi a dospívajícími	25	Seberozvojová skupina pro středoškoláky	65
Využití pohybu a prostoru při práci s klienty	26	Efektivní rodičovství: Seberozvojová skupina pro rodiče	66
		Psychologický kemp: Individuální psychologie pro středoškoláky	67
Šestidenní výcviky	28	Kurzy na míru	68
Adlerovský přístup ve školním poradenství	29	Centrum psychologického poradenství a psychoterapie	70
Adlerovský přístup v poradenství a psychoterapii dětí	30	Supervize: Podpora a prostor pro profesní a osobní rozvoj	72
Edukativní rodičovská terapie	32	Náš blog	74
Encouragement – výcvik v dodávání odvahy	33	Náš tým	76
Práce se skupinou v adlerovském přístupu	35		
Práce s tělem v kontextu adlerovské psychologie	37		
Rané vzpomínky a jejich metaforický význam	38		
Trénink ve vedení rozhovoru	40		



ČESKÝ INSTITUT INDIVIDUÁLNÍ PSYCHOLOGIE MANSIO JE MÍSTEM VZDĚLÁVÁNÍ, TERAPIE A INSPIRACE

Od počátku v roce 2009 bylo naším cílem vytvořit místo, kde se lidé zastaví, načerpají síly i odborné vědomosti, zažijí spolupráci a díky společnému zážitku se otevřou změně v profesních a osobních životech. Tato vize se naplňuje v každém setkání – ve vzdělávacích skupinách, v práci s klienty v terapii, v supervizích, při práci s dětmi a dospívajícími i na Letní škole individuální psychologie.

Stavíme na naši mnohaleté praxi ve vzdělávání i v psychoterapeutické práci a na pevných základech individuální psychologie Alfreda Adlera. Její východiska jsou i našimi hodnotami. Věříme v partnerství a sílu týmové práce. Podporujeme spolupráci vycházející ze vztahu a pomáháme si růst. Učíme se vzájemně – vy od nás a my zase od vás. Vaše potřeby a přání jsou pro nás inspirací, díky které se posouváme a rozvíjíme.

Naše kurzy a vzdělávací programy tvoříme tak, aby nás samotné lákalo se jich zúčastnit. Chceme nabízet smysluplné metody a postupy práce, které použijete v praxi. Učíme je tak, aby se vám dostaly pod kůži. Naše vzdělávání vychází z kvalitní a snadno srozumitelné psychologické teorie, staví na zábavném a praktickém procvičování nabytých znalostí a umožňuje snadnou aplikaci do vaší praxe při práci s lidmi. Individuální psychologie se dá snadno propojit s dalšími psychologickými přístupy. Díky důrazu na začlenění člověka do společnosti, pozitivnímu přístupu orientovanému na zdroje a silné stránky jedince stejně jako na péči věnovanou zkoumání jeho životních postojů, dodávání odvahy a následné reorientaci tak, aby lépe dosahoval svých životních cílů, se adlerovský přístup hodí pro práci psychoterapeutů, psychologů, terapeutů, školních a sociálních pracovníků, ale využijí ho i rodiče a další zájemci o směr individuální psychologie. Nedílnou součástí našeho přístupu je **práce se sebezkušeností**. Sami na sobě si vyzkoušíte, jak si in-

formace utřídit, zorientovat se v nich a hledat jejich významy v kontextu života. Pak můžete propojit souvislosti, nabízet další perspektivy a nové informace. To vše ve vzájemné spolupráci s ostatními. Pojďte tuto tvořivou atmosféru zažít společně s námi. Pořád hledáme nové a kreativní způsoby, jak nabízet **co nejlepší vzdělávací zkušenost**.

V roce 2024 jsme se stali certifikovaným institutem pro poskytování komplexního psychoterapeutického vzdělání u České asociace pro psychoterapii a Mansio se zároveň stalo jejím členem. Kromě vzdělávání nabízíme také psychoterapii a poradenství. Naš terapeutický tým má pestrý záběr od práce s dětmi a dospívajícími, dospělými i páry, přes práci se školními nebo jinými pracovními týmy až po individuální i týmovou supervizi.

Od března 2025 se s vámi budeme setkávat v nových prostorách Technologického Parku, budova F/G v Zóně A, Brno – Královo Pole. Nové místo nabízí větší kapacitu, skvělé stravovací možnosti v okolí, bezbariérový přístup a příležitost vzdělávat se i v přilehlém parku.

Chceme nadále **rozvíjet odkaz Alfreda Adlera v České republice** – a budeme rádi, když u toho budete i vy. Děkujeme za vaši důvěru a těšíme se na setkání!

Michaela Širůčková a Mirka Štěpánková,
Mansio



Z JAKÝCH KURZŮ A VÝCVIKŮ SI U NÁS MŮŽETE VYBÍRAT?

Nabízíme jednodenní online i prezenční kurzy, dvoudenní kurzy, šestidenní výcviky a dlouhodobé výcviky. Jednodenní kurzy slouží jako ochutnávka našeho přístupu, kterou můžete vyzkoušet z pohodlí domova nebo osobně u nás v Mansiu. I v tomto krátkém formátu získáte prakticky aplikovanou metodu opřenou o kvalitní teorii v konkrétním tématu. Hlubší vhled nabízejí dvoudenní kurzy. V šestidenních výcvicích získáte širší paletu práce, metod a technik v jednom tématu. A opravdu do hloubky se můžete ponořit v našich ročních výcvicích a v komplexním psychoterapeutickém výcviku.

Intenzivní vhled do individuální psychologie nabízí Letní škola individuální psychologie. Její hlavní workshopy vedou zkušení zahraniční i čeští lektori. Kromě vzdělávání pro odborníky nabízíme také sebezvojové skupiny pro děti, dospívající i dospělé.

JEDNODENNÍ KURZY

Osmihodinové kurzy slouží jako ochutnávka adlerovského přístupu a konkrétního tématu. Na každém se naučíte praktické metody opřené o kvalitní teorii. Jednodenní kurzy nabízíme online i prezenčně. Přehled všech jednodenních kurzů najdete na str. 8.

DVOUDENNÍ KURZY

Během 16 hodin vzdělávání získáte hlubší vhled do konkrétních témat a praktickou inspiraci, jak jednotlivé psychoterapeutické metody a techniky využít v každodenní práci s klienty. Přehled všech dvoudenních kurzů najdete na str. 16.

ŠESTIDENNÍ VÝCVIKY

Zaměřují se na jedno specifické téma a obvykle jsou rozdělené do dvou třídních bloků (celkem 48 hodin). Naším cílem je předat vám systém práce

a naučit vás jednotlivé metody a techniky, abyste je mohli pohodlně používat ve své práci s klienty. Přehled všech šestidenních výcviků najdete na str. 28.

DLOUHODOBÉ VÝCVIKY

Dlouhodobé 250hodinové výcviky představují komplexní vzdělávací programy obsahující sebezkušenosť, dostatek teorie, metodické vedení a trénink, abyste nabyli jistotu v používání metod individuální psychologie v dané oblasti. Dlouhodobé výcviky můžete využít jako postgraduální vzdělávání, i když máte výcvik v jiném směru, nebo jako moduly komplexního psychoterapeutického výcviku. Přehled všech dlouhodobých výcviků najdete na str. 42.

KOMPLEXNÍ PSYCHOTERAPEUTICKÝ VÝCVIK PERSPEKTIVOU INDIVIDUÁLNÍ PSYCHOLOGIE

Komplexní psychoterapeutické vzdělání nabízí pětiletý výcvik Perspektivou individuální psychologie. Více o výcviku se dozvíte na str. 52.

JEDNODENNÍ KURZY

ANAMNESTICKÝ ROZHOVOR V PORADENSKÉ PRAXI

Anamnestický rozhovor nejsou jen životopisné informace. Může mít větší ambice. Je to příležitost, jak navázat vztah s klientem a nahlédnout jeho situaci v širším kontextu.

Kurz je určen pro psychoterapeuty, psychology, sociální pracovníky a všechny ostatní, kteří ve své práci využijí anamnestický rozhovor.

Představíme si strukturu **anamnestického rozhovoru**, který se věnuje **klíčovým aspektům životního stylu** – rodinné atmosféře, rodinným hodnotám, pořadí narození, chování v rolích, výchovnému stylu v rodině a dalším aspektům. Umožňuje nám tak nahlédnout **sebeobraz klienta**, jeho **vnímání druhých lidí a světa**, i **cíle**, které člověk v životě má, a způsoby, kterými jich dosahuje. Anamnestický inventář je vhodný pro dospělé, dospívající i děti.

TÉMATÁ:

- **JAK VSTUPNÍ INFORMACE POMÁHAJÍ POROZUMĚT SITUACI.** Východiska adlerovského přístupu pro práci s klienty. Základní cíle vstupního rozhovoru v adlerovském přístupu. Facilitace tvořivého procesu na cestě k řešení problému.
- **ANAMNESTICKÝ ROZHOVOR JAKO NÁSTROJ BUDOVÁNÍ ATMOSFÉRY DŮVĚRY A SPOLUPRÁCE S KLIENTEM.** Specifika vedení vstupního rozhovoru s dospělým a dítětem, průběh rozhovoru, možnosti a limity vstupního rozhovoru. Témata a oblasti anamnestického rozhovoru a jejich vztah k teoretickému konceptu individuální psychologie.

- **OTÁZKY SMĚŘUJÍCÍ K POROZUMĚNÍ ŽIVOTNÍ SITUACI KLIENTA.** Člověk je více než jeho problém. Otázky umožňující porozumět klíčovým aspektům životní zkušenosti: struktura rodiny, role, atmosféra, hodnoty, specifické vlivy, omezení a příležitosti prostředí.
- **INTERPRETACE A SHRNUTÍ VSTUPNÍCH INFORMACÍ.** Způsob zpracování informací podle interpretačních klíčů: sebeobraz, vnímání možností a limitů, ideál, vztah přesvědčení k současné situaci a problému. Východiska pro další práci s klientem a vytváření terapeutické strategie.
- **UKÁZKY PRÁCE S KLIENTEM** prostřednictvím tzv. demonstrací na otevřené scéně (open forum consultation) s využitím osobního materiálu účastníků. Sdílení skupinové zkušenosti, burza nápadů.

NAUČÍTE SE:

- Využívat anamnestický rozhovor pro budování vztahu s klientem a vytvoření atmosféry důvěry a spolupráce.
- Využívat a zpracovávat anamnestické údaje za účelem lepšího porozumění životní dynamice klienta v duchu postupů adlerovského přístupu.
- Používat a volit otázky v rámci nabízené metodiky, které směřují k odkrytí klíčových aspektů jedinečné životní zkušenosti.
- Vnímat kontext životní zkušenosti v širší perspektivě.
- Pracovat v interpretačním rámci individuální psychologie.

AKREDITACE: MPSV ČR

DYNAMIKA PROBLÉMOVÉHO CHOVÁNÍ

Co se skrývá za problémovým chováním dětí a dospívajících, jak mu porozumět – a jak proměnit problémové chování ve spolupráci.

Kurz pro všechny, kteří pracují s dětmi a dospívajícími – psychoterapeuty, psychology, sociální pracovníky a pedagogy.

Problém není chování, problém jsou nenaplněné potřeby, které se za ním skrývají. Na kurzu se naučíte, jak **porozumět** cíli problémového chování a jak **nastavit** preventivní, intervenční a podpůrné strategie, které umožní **změnu** chování a **naplnění** frustrovaných potřeb. Díky tomu budete moci proměnit problémové chování ve spolupráci, získáte větší jistotu v náročných situacích a budete vědět, jak problémovému chování předcházet.

TÉMATA:

- **TEORETICKÝ RÁMEC.** Cílesměrnost lidského chování, naplnění pocitu sounáležitosti jako ústřední motiv lidského směřování, subjektivní přesvědčení, soukromá logika.
- **CÍLE PROBLÉMOVÉHO CHOVÁNÍ DĚTÍ** v interakčním pojetí (upoutání pozornosti, potřeba moci, potřeba pomstít se a potřeba vyhnout se neúspěchu).
- **IDENTIFIKACE CÍLŮ PROBLÉMOVÉHO CHOVÁNÍ DĚTÍ** jako klíč k účinné komunikaci a vedení rozhovoru s učiteli, dětmi, případně s jejich rodiči. Identifikace cílů problémového chování pomocí intervenčně-diagnostického rozhovoru. Trénink rozpoznávání cílů chování.

- **STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ A REAGOVÁNÍ** na problémové chování dětí (intervenční strategie, preventivní strategie, zaměření se na podporu žádoucího chování). Prezentace technik a strategií podporujících spolupráci. Kazuistiky a případy dobré praxe.
- **UKÁZKY PRÁCE S KLIENTEM** prostřednictvím demonstrací na otevřené scéně s využitím osobního materiálu účastníků. Sdílení skupinové zkušenosti, burza nápadů.

NAUČÍTE SE:

- Porozumět mechanismu problémového chování dětí v kontextu interakčního pojetí dynamiky mezilidských vztahů.
- Využívat techniku intervenčně-diagnostického rozhovoru, který umožňuje rozkrýt dynamiku problémového chování dětí a v rozhovoru získané informace efektivně využívat pro cílenou změnu postojů a chování klientů (dětí, učitelů, rodičů).
- Navrhovat intervenční a preventivní strategie pro zvládání problémového chování.
- Podporovat spolupráci a motivaci klientů.
- Vyhnout se strategiím, které neumožňují spolupráci s ostatními (dětmi, rodiči, kolegy).

AKREDITACE: MPSV ČR

DYNAMIKA PROBLÉMOVÉHO CHOVÁNÍ: KAZUISTIKY A TRÉNINK

Porozumění je zásadní, ale samo o sobě ke změně nestačí. Co dělat, když už víme, co se děje a proč se to děje, ale ještě nevíme, jak zlobení proměnit ve spolupráci.

Kurz pro všechny, kteří pracují s dětmi a dospívajícími – psychoterapeuty, psychology, sociální pracovníky a pedagogy – a **znají teorii** dynamiky problémového chování (absolvovali kurz Dynamika 1 nebo teorii znají z jiných kurzů).

Už víme, že problém není chování, ale nenaplněné potřeby, které se za ním skrývají. V pokračování kurzu o dynamice chování se podíváme na to, **jak potřeby odhalit a naplnit**. Budeme trénovat, jak nabídnout **podporu** a nastavit **preventivní a intervenční strategie**, na konkrétních kazuistikách a příkladech – které si můžete přinést ze své praxe, nebo je dostanete od nás.

TÉMATA:

- **CÍLE PROBLÉMOVÉHO CHOVÁNÍ DĚTÍ** v interakčním pojetí (upoutání pozornosti, potřeba moci, potřeba pomstít se a potřeba vyhnout se neúspěchu).
- **ZÁKLADNÍ POTŘEBY (4B).** Být součástí vztahů, být schopný, být důležitý a mít odvahu být nedokonalý.
- **PODPORA, PREVENCE A INTERVENCE U JEDNOTLIVÝCH CÍLŮ.**

- **TRÉNINK TVORBY STRATEGIÍ PODPORY, PREVENCE A INTERVENCE.** Práce s konkrétními kazuistikami, na kterých si budeme zkoušet tvořit funkční strategie pro změnu problémového chování.
- **UKÁZKY PRÁCE S KLIENTEM** prostřednictvím demonstrací na otevřené scéně s využitím osobního materiálu účastníků. Sdílení skupinové zkušenosti, burza nápadů.

NAUČÍTE SE:

- Využít porozumění mechanismu problémového chování dětí pro vytvoření podpůrných, preventivních a intervenčních strategií.
- Ve spolupráci s rodiči vytvářet intervenční a preventivní strategie pro zvládání problémového chování.
- Podporovat spolupráci a motivaci klientů-rodičů.
- Rozpoznat strategie, které neumožňují spolupráci, a vyhnout se jim.
- To, co teoreticky ovládáte, převést do praktických dovedností.

AKREDITACE: MPSV ČR

ENCOURAGEMENT: UMĚNÍ POVZBUDIT A MOTIVOVAT

Děti, dospívající nebo dospělí, kteří jsou zbaveni odvahy, nemají motivaci cokoli změnit. Aby mohli čelit výzvám a požadavkům života, potřebují povzbudit, objevit svoje zdroje a silné stránky.

Kurz ocení všichni, kteří se chtějí naučit, jak **podpořit a motivovat klienty** a dodat jim odvalu ke změně.

Ukážeme si, co odvahy zbavuje – a jak to nedělat; podíváme se, jak lze identifikovat přesvědčení, která berou odvalu, a pracovat s nimi. Naučíte se, jak pomoci klientovi **objevit silné stránky a zdroje**, o které se může v životě opřít.

Metody, které představíme, pomáhají klientům najít zdravý postoj k sobě, podpoří jejich kompetence a sebehodnotu.

TÉMATA:

- **UVEDENÍ DO PROBLEMATIKY.** Encouragement jako základní metoda směřující k posílení pocitu sounáležitosti a k podpoře procesu změny při práci s jednotlivci i skupinami. Vymezení pojmu. Encouragement jako postoj, proces a metoda. Principy, fáze a postupy dodávání odvahy.
- **UMĚNÍ PODPORY.** Podpora a budování dobrého vztahu s klientem jako prostředek ke změně klientova přesvědčení o sobě samém. Postoje, které odvahy zbavují, a prostředky k jejich rozpoznání. Umění identifikovat potřeby klienta, rozpoznat zdroje a silné stránky a zabudovat je do procesu dodávání odvahy.
- **PODPŮRNÁ KOMUNIKACE.** Zaměření se na zdroje, oslovování konstruktivních cílů a alternativních voleb. Aspekty podpůrné komunikace (co je a není podpora),

komunikace, která zbavuje odvahy. Tipy pro podpůrnou komunikaci, podpůrné věty.

- **METODY DODÁVÁNÍ ODVAHY.** Představení vybraných metod a technik dodávání odvahy. Prezentace kazuistik, modelové situace, případy dobré praxe, reálné zkušenosti účastníků.
- **UKÁZKY PRÁCE S KLIENTEM.** Prostřednictvím demonstrací na otevřené scéně s využitím osobního materiálu účastníků. Sdílení skupinové zkušenosti, burza nápadů.

NAUČÍTE SE:

- Využívat partnerský podporující přístup, který vede ke zkompetentnění klienta a umožní mu převzít odpovědnost za svůj život.
- Identifikovat neúčinné postupy dodávání odvahy, vnímat rozdíl mezi podpůrným chováním a chováním dávajícím prostor bez hranic.
- Volit efektivní nástroje dodávání odvahy namísto neúčinných intervenčních technik.
- Rozpoznat a využívat podpůrné věty jako základní prostředek v procesu encouragementu.

AKREDITACE: MPSV ČR

RODIČOVSKÁ PŘESVĚDČENÍ A VÝCHOVNÝ STYL

Rodičovská přesvědčení jsou hybnou silou rodičovského chování. Aby mohli rodiče změnit svůj výchovný styl, nejprve potřebují porozumět svým rodičovským přesvědčením.

Kurz je určen pro psychoterapeuty, psychology a sociální pracovníky, kteří spolupracují s rodiči a dalšími pečujícími osobami.

Představíme si základní principy rodičovství, které jsou klíčové pro edukaci a provázení rodičů. Naučíte se pracovat s metodami, které umožní **porozumět rodičovským přesvědčením a postojům**. Nabídneme cestu, která umožní rodičům **reinterpretovat** jejich přesvědčení a **podpoří** jejich rodičovské kompetence.

TÉMATA:

- **TEORETICKÝ RÁMEC.** Teoretická východiska a koncept výchovných stylů se zřetelem na zakotvení v rámci přístupu individuální psychologie. Aspekty vytváření subjektivních přesvědčení (privátní logiky) ve vztahu k uplatňovanému životnímu stylu. Přesvědčení v kontextu soukromé logiky a životního stylu.
- **JAK KOMUNIKOVAT A ZPROSTŘEDKOVAT CHYBNÉ PŘESVĚDČENÍ RODIČI.** Subjektivní přesvědčení a soukromá logika, mapování a reinterpretace vlastních iracionálních přesvědčení. Zprostředkování porozumění rodičovskému přesvědčení jako možnost nahlédnout chybné rodičovské postoje. Provázení rodiče za účelem docílení změny rodičovského postoje.

- **SUBJEKTIVNÍ PŘESVĚDČENÍ JAKO POSELSTVÍ, KTERÁ NESOU DŮLEŽITOU INFORMACI.** Jak dítě prostřednictvím výchovného stylu vnímá svoji pozici v rodině, jak si utváří představu o principech a pravidlech fungování v rodině a představu o sobě a své roli. Způsoby práce s rodičovskými přesvědčeními a provázení rodičů (možnosti rozhovoru, technika The Most Memorable Observation Francise Waltona).
- **UKÁZKY PRÁCE S KLIENTEM** prostřednictvím demonstrací na otevřené scéně s využitím osobního materiálu účastníků. Sdílení skupinové zkušenosti, burza nápadů.
- **MODELOVÉ SITUACE** s využitím osobních zkušeností účastníků.

NAUČÍTE SE:

- Porozumět mechanismu vytváření subjektivních přesvědčení a soukromé logice.
- Reinterpretovat rodičovská přesvědčení.
- Používat techniky dotazování, které vedou k porozumění rodičovským přesvědčením a soukromé logice.
- Cestou podpory zprostředkovat rodičům náhled na subjektivní přesvědčení.
- vést rozhovor s rodiči umožňující spolupráci a jejich aktivní zapojení a motivaci.
- Podporovat rodičovství založené na demokratickém výchovném stylu.

AKREDITACE: MPSV ČR

STORYTELLING: MOŽNOSTI TECHNIKY VYPRÁVĚNÍ PŘÍBĚHU PRO PRÁCI S (NEJEN) DĚTSKÝM KLIENTEM

Díky příběhům můžeme zahlédnout a rekonstruovat způsob, jakým se díváme na svět, lidi v něm i sebe. S tím, jak se proměňuje příběh, který vyprávíme, se mění i naše perspektiva a prožívání.

Kurz je určen profesionálům, kteří chtějí mít po ruce užitečný nástroj pro práci s dospělými i dětskými klienty.

Řekneme si, jak důsledně a krok za krokem storytelling používat. Naučíte se **porozumět příběhu klienta** – jeho cílům, přesvědčením, motivaci a metodám. Ukážeme si, jak lze využívat příběhy pro jednotlivé cíle práce s klientem – navázání a prohloubení kontaktu, podporu, motivaci k učení, ke změně a učení se novým kompetencím. Představíme si také práci s příběhy, které obsahují specifická témata.

TÉMATATA:

- **VYPRÁVĚNÍ PŘÍBĚHŮ V KONTEXTU INDIVIDUÁLNÍ PSYCHOLOGIE.** Narativ vs. životní styl, individuální psychologie vs. narativní psychologie.
- **NEDIREKTIVNÍ STORYTELLING.** Technika vhodná pro práci s nespoupracujícími klienty. Vystavění příběhu v pěti krocích: kontext příběhu, mapování problému, hledání možností, nové strategie, integrace.
- **DIREKTIVNÍ POSTUPY A JEJICH VYUŽITÍ PŘI PRÁCI S KLIENTY.** Příběhy, které obsahují specifická témata, např. pozitivní vyřešení problému. Příběhy s varováním, kde hlavní postava nese následky svého rozhodování. Interaktivní vyprávění. Vzpomínky a zážitky jako příběhy.
- **VYUŽITÍ PŘÍBĚHŮ V PROCESU PODPORY A PRÁCE NA ZMĚNĚ.** Příklady technik zaměřených na podporu a změnu. Kazuistiky a příklady z praxe.

NAUČÍTE SE:

- Porozumět práci s příběhem v kontextu individuální psychologie a porozumět „příběhu“ klienta – tj. jeho cílům, přesvědčením, motivaci a metodám.
- Používat techniky dotazování, které pomáhají rozvíjet příběh v kontextu osobní zkušenosti klienta.
- Využívat příběhy pro jednotlivé cíle: navázání a prohloubení kontaktu, podporu, motivaci k učení a změně, učení se novým kompetencím. Klást otázky, které probouzejí tvořivost.
- Využívat různé metody a techniky, které si na kurzu vyzkoušíte.

AKREDITACE: MPSV ČR

ÚZKOST A DEPRESE Z POHLEDU INDIVIDUÁLNÍ PSYCHOLOGIE

Úzkost a deprese představují dva z nejčastěji se vyskytujících klinických stavů, navíc jsou velmi často komorbidní. V posledních letech také stoupá výskyt depresí a úzkostí u dětí a dospívajících.

Kurz je určen psychoterapeutům, psychologům, sociálním pracovníkům pracujícím s dospělými nebo dětmi.

Popíšeme si **symptomatiku** deprese a úzkosti perspektivou individuální psychologie – bio-psycho-sociální model – kompenzační dynamiku a účelovost úzkosti a deprese, sebeochraňující strategie. Představíme **sadu specifických otázek**, které umožní porozumět depresi a úzkosti v kontextu osobní dynamiky klienta. Vymežíme **rizikové projevy**, řekneme si, jak na ně vhodně reagovat a mluvit o nich. Naučíte se, jak podporovat sounáležitost a zdravé fungování ve vztazích a v životě.

TÉMATATA:

- **BIO-PSYCHO-SOCIÁLNÍ MODEL.** Deprese a úzkost v kontextu individuální psychologie.
- **ŽIVOTNÍ STYL.** Dynamika osobnosti, účelovost chování a sociální kontext.

- **SMYSL A ÚČEL.** Úzkost a deprese – kompenzační dynamika („Battle-engagement emotion“, anticipace selhání, deprese a úzkost jako sebeochraňující (adaptivní) strategie).
- **VLIV PROSTŘEDÍ.** Hypersenzitivita vůči hrozbám vnějšího prostředí a formování životního stylu.
- **MOŽNOSTI PODPORY** – podpora sounáležitosti, rozvíjení sociálního zájmu, zprostředkování úspěchu, prostor volby a odpovědnosti, povzbuzování jako forma zvyšování odolnosti na zátěž a stres. Legitimizace nedokonalosti, práce s chybou.
- **KAZUISTIKY A PŘÍKLADY.**

NAUČÍTE SE:

- Porozumět pojmům deprese a úzkost v kontextu osobní dynamiky (životní styl, přesvědčení, privátní logika).
- Porozumět osobní dynamice, pracovat se specifickými otázkami, které umožňují vhled.
- Podporovat sounáležitost a zdravé fungování ve vztazích.
- Všímatosti k rizikovým projevům (zejména u dětí, vhodně reagovat a mluvit s dětmi bez jejich stigmatizace).

AKREDITACE: MPSV ČR

DVOUDENNÍ KURZY

KOMUNIKAČNÍ MAPA: KOMUNIKACE A ŘEŠENÍ KRIZOVÝCH SITUACÍ S KLIENTY

Naučte se rozpoznávat, co stojí za problémy v komunikaci, a najděte ten správný způsob komunikace.

Kurz je určen všem, kteří ve své práci komunikují s klienty.

G. Hugh Allred pojmenoval **čtyři komunikační typy**. My jsme se jeho nápadem nechali inspirovat, přidali jsme naše zkušenosti a připravili kurz, kde se budeme společně učit vidět potřeby schované za chováním a najít způsob komunikace, který bude **směřovat ke spolupráci**. Budeme trénovat komunikační postupy, které pomáhají klientům nahlížet na problém z více úhlů a vhodně kladenými otázkami umožnit vhled, na jehož základě může dojít ke změnám dosavadního chování.

TÉMATA:

- **PRINCIPY INDIVIDUÁLNÍ PSYCHOLOGIE A JEJICH VYUŽITÍ PŘI PRÁCI S KLIENTY.** Představíme základní principy individuální psychologie – pocit sounáležitosti, tvořivost a prosociální orientaci člověka, subjektivní přesvědčení, cíle chování a metody dosahování cílů. Základní potřeby v oblasti sociálního kontaktu z pohledu individuální psychologie.
- **KOMUNIKAČNÍ MODELY, BLOKY A TYPY.** Ukážeme si, co je to vertikální a horizontální komunikace a jaké jsou

její důsledky. Prozkoumáme, proč si někdy nerozumíme – jaké bloky se v komunikaci objevují a proč.

- **DYNAMIKA MEZILIDSKÝCH INTERAKCÍ.** Představíme si čtyři komunikační typy podle G. Hugh Allreda. Ukážeme si, co stojí za problémovými situacemi v komunikaci, jaké potřeby tyto situace sytí. Naučíte se, jak tyto potřeby odhalit a jaké intervence a preventivní strategie pro změnu komunikačního rámce využít.
- **EFEKTIVNÍ KOMUNIKACE.** Základem efektivní komunikace je atmosféra spolupráce. Budeme se učit, jak ji navodit a využít pro funkční komunikaci i při řešení problémových situací, jak sdělovat citlivý obsah. Představíme devět postojů pro zdravou komunikaci.
- **OSOBNÍ KOMUNIKAČNÍ STYL.** Budete reflektovat svůj osobní komunikační styl a pracovat i sami se sebou. Čeká nás práce s emocemi a rozvíjení všímavosti vůči vlastním emočním a myšlenkovým pochodům.
- **TRÉNINK KOMUNIKAČNÍCH SITUACÍ.** Hraní rolí, modelové situace s využitím kazuistik účastníků.
- **KAZUISTIKY.** Sdílení zkušeností a příklady dobré i špatné praxe.

NAUČÍTE SE:

- Rozpoznat cíle klienta v komunikaci – kdy na sebe strhává pozornost, bojuje o moc, trestá, nebo si drží odstup.
- Reflektovat své osobní komunikační vzorce, odhalit případné komunikační bloky nebo fauly.
- Využívat komunikaci jako prostředek k budování vztahu s klienty, aktivně používat komunikační postupy a techniky, které umožňují zažívat pocit sounáležitosti.
- Efektivně postupovat při řešení problémů, motivovat ke spolupráci sebe i klienty.
- Nastavovat intervenční a preventivní strategie pro zvládnutí problémových situací v komunikaci s klientem.
- Pracovat se svými emocemi a rozvíjet všímavost k vlastním emočním a myšlenkovým procesům.

AKREDITACE: MPSV ČR

PRÁCE S RODINOU V ADLEROVSKÉM DUCHU

V rodině, kde její členové zažívají pocit sounáležitosti, se daří spolupráci více než konfliktům a soupeření. Jak můžeme pocit sounáležitosti posílit a podpořit zdravé fungování celého rodinného systému?

Kurz je určen všem, kteří se ve své práci setkávají s rodiči a rodinami.

Ukážeme si, jak rychle a efektivně porozumět tomu, co se v rodině děje a jaké má rodina možnosti zlepšení vztahů a změny. Zaměříme se na **porozumění výchovným stylům** a jejich důsledkům pro dítě a vztahy v rodině. Ukážeme, **jak pracovat s chybnými přesvědčeními** rodičů a jak **podpořit změnu rodičovských postojů** a chování, které brání zdravému fungování rodinného systému. Práci s rodinou si kromě teoretické roviny ukážeme i na kazuistikách.

TÉMATA:

- **POCIT SOUNÁLEŽITOSTI V RODINĚ.** Význam podporujícího přístupu ve výchově a práce s rodičovskými přesvědčeními.
- **VÝCHOVNÉ STYLY** v rodině a jejich důsledky pro vývoj dítěte a vztahy v rodině.
- **DIAGNOSTICKÉ METODY.** Nástroje pro zjišťování rodičovských přesvědčení, výchovného stylu v rodině a odkrývání potřeb rodičů a dětí.
- **PODPORA A MOTIVACE.** Způsoby, jak lze klienty podpořit v rozvoji rodičovských kompetencí, jak nabízet spolupráci v oblastech, které jsou překážkou dobré péče o děti, jak vést rodiče a pečující osoby k refle-

xi rodičovských postojů a jak budovat motivaci ke změně těchto postojů, jak podpořit rodiče a pečující osoby ke zkvalitnění rodičovské péče.

- **PROSTŘEDKY ZMĚNY.** Způsoby, jak rodiče ukotvit v rodičovské roli, jak jim nabídnout prostředky ke zlepšení vztahů v rodině a podpořit je ke změně.

NAUČÍTE SE:

- Zjišťovat informace o fungování rodiny a volit optimální postupy pro práci s rodinou.
- Pracovat s interpretacemi rodinného systému v duchu adlerovského přístupu, které jsou východisky pro posouzení dalších možností pro práci s rodinou, případně pro sanaci rodiny prostřednictvím funkčních postupů.
- Prohlubovat náhled rodiče či pečující osoby na rodičovské postoje a z nich vyplývající kvalitu rodičovské péče.
- Budovat vnitřní motivaci rodičů a pečujících osob ke změně rodičovských postojů, zprostředkovat rodičům porozumění pro motivy nevhodného chování dětí a učit je reagovat způsobem, který nabízí dětem vhodnější alternativu.
- Využívat poznatky adlerovského přístupu pro strategické provázení rodičů a pečujících osob procesem změny postojů a péče.
- Používat komunikační postupy a nástroje provázení, které rodiče či pečující osoby zkompetentňují, podporují je v jejich roli a pomáhají jim zažít úspěch a vytrvat.

AKREDITACE: MPSV ČR

ROZVOJ MOTIVACE A SPOLUPRÁCE

Lidé potřebují podporu stejně tak, jako rostliny potřebují vodu. Jak podpořit sebe a druhé? A co je potřeba pro to, aby se z nespokojenosti stalo přání něco změnit, z přání cíl, z cíle plán, a ten se povedlo úspěšně uskutečnit?

Pro všechny profesionály, kteří pracují s lidmi a potřebují je umět motivovat.

V kurzu se zaměříme na praktické strategie a postupy, kterými lze **podpořit klienty ke spolupráci**. Podrobně se budeme věnovat základním potřebám a zdrojům motivace. Společně projdeme fáze procesu motivace a představíme techniky, které lze používat při práci s klienty pro podporu motivace a změny. Řekneme si, jak identifikovat zdroje a silné stránky klientů a jak tyto zdroje využívat k řešení zaměřenému na změnu. Ukážeme si metody a techniky, které lze využít v jednotlivých fázích motivace ke změně. A samozřejmě nezapomeneme ani na potřebné komunikační techniky.

TÉMATA:

- **POTŘEBY A ZDROJE.** Základní potřeby člověka a zdroje motivace z pohledu individuální psychologie.
- **KOMUNIKACE.** Komunikační techniky, které pomáhají rozvíjet spolupráci.
- **MOTIVACE KE ZMĚNĚ.** Fáze procesu motivace – proměna potřeby v cíl, motivace ke změně a přijetí závazku, plánování změny, realizace plánu změny, zhodnocení jako prostředek pro obnovu motivace. Techniky pro podporu motivace.

- **ZDROJE A SILNÉ STRÁNKY.** Práce se zdroji a silnými stránkami. Vedení motivačních rozhovorů.
- **TECHNIKY A METODY.** Vyzkoušíte si a naučíte se používat konkrétní techniky a metody.
- **KAZUISTIKY.** Kazuistiky, sdílení zkušeností a příkladů dobré i špatné praxe.

NAUČÍTE SE:

- Vnímat základní psychologické potřeby a hledat možnosti jejich naplnění.
- Vést podpůrné rozhovory, posilovat vztah a podporovat zdravé klima.
- Používat komunikační postupy a nástroje provázení, které zkompetentňují klienty a pomáhají jim zažít úspěch a nastavit proces změny.
- Provázet klienta fázemi procesu motivace, identifikovat fázi procesu motivace, ve které se klient nachází, a s ohledem na tuto fázi volit vhodné motivační prostředky.
- Pracovat s podporou a povzbuzením.

AKREDITACE: MPSV ČR

TĚLO V KONTEXTU ADLEROVSKÉ PSYCHOLOGIE

Psychika a tělo tvoří neoddělitelné spojení a mají tendenci se zrcadlit. Ve vzteku, strachu, smutku nebo jiné emoci tělo vždy promlouvá a těla jednotlivých lidí hovoří každé svým vlastním jazykem, kterému je třeba porozumět.

Kurz je určený profesionálům v pomáhajících profesích, kteří si chtějí obohatit repertoár o práci s tělesným prožíváním. Hodí se pro práci s dospělými, dospívajícími i dětmi.

Jedním ze základních principů adlerovské psychologie je celostní pohled na člověka. Člověka vnímáme v kontextu vztahů – jde o vztah mysli, těla a emočního prožívání, vztah člověka k životu a světu, vztah k druhým lidem a vztah k sobě samému. Ukážeme si, jak tělesné prožívání využívat jako prostředek k **porozumění** fungování člověka v životě, jak porozumět **propojení emočního a tělesného prožívání**, zvyšovat citlivost k signálům těla a využívat ho jako pomocníka v mezilidské komunikaci.

Dozvíte se, jak fungují tři emoční systémy, jak interpretovat projevy těla a provázet klienty na cestě k potřebné harmonii. Naučíte se, jak prakticky využívat techniky práce s tělem.

Pracovat budete i s vlastním tělem – vyzkoušíte si techniku body scan k napojení na své tělo, dechová cvičení a některé techniky z mindfulness.

TÉMATA:

- **PRINCIPY** individuální psychologie v kontextu práce s tělem (holistický přístup).

- **POHLEDEM NEUROVĚD.** Ukotvení teoretických východisek individuální psychologie v rámci neurověd.
- **TĚLO** jako komunikační kanál, energetický systém a prostředek vyjadřování.
- **SEBEHODNOTA.** Sebepečení, tělesné prožívání a sebehodnota.
- **TECHNIKY** pro práci s tělem.
- **VŠÍMAVOST.** Využití techniky mindfulness pro práci s tělem, trénink jednotlivých dovedností.

NAUČÍTE SE:

- Porozumět principu fungování provázanosti životního stylu (způsobu, jak člověk rozumí světu a funguje v něm) a tělesné zkušenosti.
- Porozumět návaznosti tělesného prožívání na emoce a systém subjektivních přesvědčení.
- Používat techniky, které zvyšují citlivost vůči tělesným procesům a jejich zvědomování.
- Reflektovat tělesnou zkušenost.
- Využívat tělesné prožívání jako metaforu a prostředek pro porozumění fungování člověka v životě.
- Využívat tělo jako prostředek pro změnu a cestu k sebepečení a posílení sebehodnoty.
- Prakticky využívat jednotlivé techniky mindfulness přispívající ke zvládnutí náročných emocí, obtěžujících myšlenek a snižování stresu.

AKREDITACE: MPSV ČR

TRANSGENERAČNÍ VZORCE

Příběh člověka nepíše jen on sám. Abychom mu mohli porozumět, potřebujeme někdy zahlédnout i příběh celého rodu a uvidět, co si jeho členové po generace předávají. A potom si i on může zvolit způsob, jak odkaz minulých generací dál nést.

Kurz je určen profesionálům v pomáhajících profesích, pro které může být užitečné při práci s klienty znát jejich rodinné dědictví.

Společně objevíme a prozkoumáme konkrétní transgenerační **vzorce, poselství a témata**, jež se **předávají** v rodových liniích. Tak můžeme porozumět životnímu příběhu člověka a dynamice jeho pohybu v životě, smyslu a významu některých životních zkušeností, zahlédnout traumata a tabuizovaná témata v rodinné historii. Uvědomované vzorce lze potom využít i pro **podporu změny** v životě klienta. Budeme pracovat s generačními vzpomínkami a genogramem.

TÉMATA:

- **PRINCIPY INDIVIDUÁLNÍ PSYCHOLOGIE** v kontextu transgeneračního přenosu. Orbity pocitu sounáležitosti. Kreativní já. Nejbližší rodina. Partnerský vztah. Širší rodina, společenství, společnost. Vliv rodiny na utváření životního stylu.
- **RODINNÉ VZORCE.** Poselství, která jsme přejali z mužské a ženské linie rodinné historie. Sebezkušenost. Využití metody při individuální i skupinové práci s klienty.
- **CÍLE ANALÝZY TRANSGENERAČNÍCH VZORCŮ.** Porozumění životnímu příběhu člověka a dynamice jeho pohybu v životě. Porozumění smyslu a významu některých životních zkušeností. Traumata a tabuizovaná témata v rodinné historii.

- **VYUŽITÍ ANALÝZY TRANSGENERAČNÍCH VZORCŮ V PROCESU DODÁVÁNÍ ODVAHY** a podpory změny v životě klienta. Vždy si můžeme zvolit způsob, jak odkaz minulých generací dál ponese.
- **PRÁCE S GENOGRAMEM.** Jak identifikovat vzorce v rodině a porozumět jim. Genogram jako metoda pro analýzu životního stylu – klient interpretuje rodinnou historii a vztahy. Symboly v genogramu.
- **VYUŽITÍ GENOGRAMU V PSYCHOTERAPII A PORADENSTVÍ.** Možnost posílit nebo oživit vztahy v rodině, napojit se na své kořeny. Posílení porozumění a pocitu sounáležitosti v rodině. Identifikace zdrojů a limitů v rodinném systému.
- **ROZHOVOROVÉ SCHÉMA PRO PRÁCI S GENOGRAMEM** (podle Marion Balla). Demonstrace na otevřeném fóru. Návčik v triádě.
- **SEBEZKUŠENOST A KAZUISTIKY.** Příklady z praxe, sdílení zkušeností, praktický návčik technik.

NAUČÍTE SE:

- Porozumět mechanismu vytváření subjektivních přesvědčení a soukromé logice v kontextu transgeneračních poselství.
- Porozumět vlastním přesvědčením, vidět souvislosti mezi přesvědčeními a profesním i osobním fungováním.
- Pracovat s rodinnými poselstvími jako nástroji porozumění vzorcům mužské a ženské linie v rodinné historii.
- Provázet klienty při tvorbě genogramu. Pracovat metodou vyprávění příběhů a využívat ji při vytváření genogramů.
- Identifikovat mezigenerační vzorce v rodinné historii a využít je pro porozumění životní dynamice klientů.
- Používat práci s rodinnou historií a rodinnými poselstvími pro podporu sebehodnoty a identity klientů.
- Využívat práci s genogramem a rodinnými příběhy pro podporu pocitu sounáležitosti v rodině, podporu a obnovu zdravých vztahů v rodině.

AKREDITACE: MPSV ČR

TRÉNINK VE VEDENÍ LIDÍ

Dobrým lídrem se člověk nenarodí, ale může se naučit jím být. A pak může mít tým, který spolupracuje na společném cíli, jeho práce dává smysl, a svého vedoucího nevnímá jako nepříjemného dozorce, ale jako důvěryhodného sparingpartnera.

Kurz je určen všem, kdo vedou malé i větší týmy a chtějí rozvíjet své dovednosti.

Zaměříme se na to, jak vedoucí ovlivňuje **atmosféru** v týmu a jak **vytváří podmínky** pro aktivní zapojení, zájem, spolupráci a rozvoj členů týmu. Prostřednictvím sebezkušenosti, modelových situací a případových studií si ukážeme, čemu přikládat váhu a co naopak neřešit. Prohloubíme **sebezpoznání a sebereflexi**. Zaměříme se na rozvoj ve třech oblastech důležitých při vedení lidí: osobní **přesvědčení** a očekávání, oblast **strategie** a způsob **komunikace**.

TÉMATA:

- **OSOBNOST VEDOUcíHO PRACOVNíKA.** Díky sebezkušenosti porozumíte vlastním přesvědčením, na základě kterých jednáte s druhými – v práci i v osobním životě. Objevíte vlastní zdroje a silné stránky užitečné pro efektivní vedení týmu i své rozvojové potřeby.
- **STYL VEDENí.** Jak to, co si myslíte a očekáváte, ovlivňuje váš styl vedení? Jak poznáme v týmu vliv neefektivních přesvědčení? Jak můžeme přesvědčení proměňovat a ovlivňovat? Jak pěstovat efektivní přesvědčení? Jak pečovat o vlastní zdroje a motivaci?
- **MOTIVACE A PODPORA PŘI VEDENí TÝMU.** Jak rozpoznat motivační faktory spolupracovníků, jak je vést a podporovat a rozvíjet jejich vnitřní motivaci. Možnosti podpory při individuálním a skupinovém vedení spolupracovníků. Motivační rozhovory.

- **KOMUNIKACE** vedoucí ke spolupráci, zájmu a podpoře pracovního nasazení. Hodnocení podporující rozvoj.
- **DEMOKRATICKÉ VEDENí.** Potřebné kompetence k vedení a řízení pracovního týmu. Prezentace vizí, naslouchání, reagování na potřeby týmu, delegování, zpětná vazba.
- **CHYBY V KOMUNIKACI.** Ukážeme si nejčastější chyby a slepé uličky v komunikaci a jak se jim vyhnout.
- **SPOLUPRÁCE V TÝMU.** Jak nastavit tým pro spolupráci, podílení se a přispívání. Jak vytvářet živé hodnoty v organizaci, jak využít hodnoty organizace pro tvorbu strategie vedení.
- **ŘEŠENí KONFLIKTŮ V TÝMU.** Jak v konfliktu zprostředkovat porozumění a rozšířit možnosti řešení. Praktické tipy, jak řešit konflikty v týmu. Jak využít konflikt pro posílení vztahů na pracovišti. Jak proměnit konflikt v příležitost. Jak komunikace pomůže při řešení obtíží a zprostředkuje podněty pro změnu.
- **KAZUISTIKY.** Příklady dobré i špatné praxe, sdílení zkušeností.

NAUČÍTE SE:

- Reflektovat vlastní styl vedení a modifikovat neefektivní přesvědčení, která jsou na překážku efektivní spolupráci.
- Osvojíte si komunikační postupy, díky kterým získáte druhé ke spolupráci.
- Podporovat motivaci spolupracovníků pro spolupráci.
- Budovat pocit sounáležitosti na pracovišti, který podporuje angažovanost, odpovědnost, tvořivost a pracovní spokojenost.
- Využívat postupy podporující týmovou spolupráci.
- Pečovat o pravidla a sjednocovat.
- Napomáhat řešení obtíží, zprostředkovat podněty pro změnu.
- Konstruktivně řešit problémové situace v týmu i s jednotlivými spolupracovníky.

AKREDITACE: MPSV ČR

ÚZKOST A DEPRESE – PROVÁZENí KLIENTŮ S ÚZKOSTNOU A DEPRESIVNí SYMPTOMATIKOU

Úzkost a deprese představují dva z nejčastěji se vyskytujících klinických stavů, navíc jsou velmi často komorbidní. Koncepty individuální psychologie v kombinaci s mindfulness nabízí nejen porozumění, ale i nástroje pro jejich zvládnutí.

Kurz je určen psychologům, psychoterapeutům, sociálním pracovníkům a dalším, kdo se ve své praxi setkávají s tématy úzkosti a deprese.

V kurzu se zaměříme na porozumění mechanismům, které vznikají úzkostné a depresivní symptomatiky do provázejí, jejich **příčinám a projevům** jak u jednotlivce, tak v celém jeho rodinném systému. Podíváme se i na **adaptivní funkci emocí**. Věnovat se budeme i tomu, jak reakce okolí ne/pomáhají ke zlepšení úzkostných a depresivních projevů. Ukážeme si možnosti podpory **péče o zdraví a o vztahy**, naučíme se techniky a metody pomoci a svépomoci.

TÉMATA:

- **SYMPTOMATIKA ÚZKOSTNÝCH A DEPRESIVNÍCH STAVŮ.** Příznaky, příčiny a projevy, terapie úzkosti a deprese.

- **DEPRESE A ÚZKOST V KONTEXTU INDIVIDUÁLNí PSYCHOLOGIE.** Specifické nahlížení individuální psychologie na symptomatiku úzkosti a deprese. Bio-psycho-sociální model.
- **KOMPENZAČNí DYNAMIKA ÚZKOSTI A DEPRESE.** „Battle-engagement emotion“, anticipace selhání, deprese a úzkost jako sebeochraňující strategie.
- **PROJEVY A DŮSLEDKY OBTÍŽÍ V SOCIÁLNí OBLASTI.** Reakce okolí na projevy symptomů, bludný kruh. Příklady interakční dynamiky vedoucí k sociální izolaci.
- **PODPORA SOUNÁLEŽITOSTI.** Projevy absence pocitu sounáležitosti u klientů s obtížemi a možnosti podpory.
- **PODPORA PÉČE O ZDRAVí.** Fyzická aktivita, spánek, stravovací návyky. Podpora vztahů. Změny návyků a podpora zdravých rituálů. Techniky a metody pomoci a svépomoci.
- **APLIKACE DO PRAXE.** Individuální psychologie a mindfulness, východiska a podobnosti, společné cíle – rozvíjení všímavosti k sobě a rozvíjení sociálního zájmu jako cesta k rovnováze. Základní metody mindfulness. Ukázky a nácvik.
- **KAZUISTIKY A PŘÍKLADY.**

NAUČÍTE SE:

- Porozumět pojmům deprese a úzkost v kontextu osobní dynamiky. Posilovat odolnost vůči stresu, zátěži.
- Rozumět vlivu depresivní a úzkostné symptomatiky na fungování rodinného systému (např. vliv na rodičovské kompetence). Techniky a metody podpory.
- Vést rozhovor a provázet klienta.
- Všítmat si rizikových projevů.
- Vhodně reagovat na emoce.
- Získáte informace, kam se obrátit v případě akutní potřeby, informace o formách pomoci a podpory.

AKREDITACE: MPSV ČR

ÚZKOST A STRES U DĚTÍ – POROZUMĚNÍ A PROSTŘEDKY PODPORY

Stres a úzkost u dětí narůstá, častěji se objevují deprese a pocity bezesmyslnosti a přibývá dětí, které obavy ochromují natolik, že nemají odvahu čelit běžným každodenním výzvám. Potřebují porozumění a podporu, aby se s úzkostí a stresem naučily pracovat.

Kurz pro všechny, kteří pracují s dětmi a dospívajícími – psychoterapeuty, psychology, sociální pracovníky a pedagogy.

Jak **rozumět** úzkostnému prožívání a jeho dynamice, jak může úzkost nebo deprese sloužit jako **adaptivní strategie**, kdy stres vývoji pomáhá a kdy ho brzdí? Naučíte se, jak dětem pomoci **vyznat se ve svých emocích** a účinně je **zvládat**, proč je důležitá všímavost a jak ji rozvíjet, jak dodávat dětem **odvahu**, kterou nutně potřebují, aby obstály v životních výzvách. Představíme vám efektivní techniky pro práci s emocemi a zvládání náročných situací a snižování stresové zátěže, které lze využít u malých i větších dětí a adolescentů.

TÉMATA:

- **PRINCIPY ADLEROVSKÉHO PŘÍSTUPU A VŠÍMAVOSTI VE VZTAHU K ÚZKOSTNÉMU PROŽÍVÁNÍ**, vymezení pojmů individuální psychologie a dalších podpůrných teorií.

- **ÚZKOST JAKO ADAPTIVNÍ STRATEGIE**. Zákonitosti kognitivního, emočního a sociálního vývoje ve vztahu k rozvoji úzkostných potíží. Praktické ukázky technik zmírňujících úzkost.
- **ROLE EMOCÍ V ŽIVOTĚ ČLOVĚKA**. Význam emocí, využití principu všímavosti k pocitům těla, emocím, myšlenkám. Projektivní techniky pro práci s emocemi.
- **VÝZNAM STRESU V ŽIVOTĚ DĚTÍ**. Možnosti vytváření vztahu s úzkostným dítětem, podpora spolupráce. Možnosti využití práce s chybou. Využití polyvagální teorie. Porozumění situacím, kdy dítě jedná ve stresu.
- **ZVYŠOVÁNÍ ODOLNOSTI A DODÁVÁNÍ ODVAHY**. Principy komunikačních dovedností, které přispívají ke zvyšování odolnosti a dodávání odvahy. Praktické ukázky rozhovorů. Možnosti podpůrného nastavení.
- **PODPORA SOUNÁLEŽITOSTI A PRINCIPŮ DUŠEVNÍ POHODY VE SKUPINĚ**. Vymezení životních hodnot a životních úkolů člověka, role ve skupině, základní psychické potřeby. Otázky a komunikační principy, které přispívají k rozvoji duševní pohody. Práce s nevhodnými cíli chování.

NAUČÍTE SE:

- Porozumět pojmům z oblasti stresových poruch v kontextu individuální psychologie a souvisejících přístupů – mindfulness a logoterapie.
- Porozumět osobní dynamice a pracovat s otázkami umožňujícími vhled.
- Budovat a rozvíjet vztah s úzkostným dítětem, podporovat spolupráci.
- Rozumět principům umožňujícím učit se novým dovednostem, prakticky využívat techniky ke zvládání náročných emocí a snižování stresu.
- Mluvit jazykem podpory a posilování odolnosti.
- Využívat vlastní zdroje pro zklidnění sebe a podporu druhých.

AKREDITACE: MPSV ČR

VEDENÍ ROZHOVORU S DĚTMI A DOSPÍVAJÍCÍMI

Rozhovor je jako tanec – má svá pravidla a musí se na něm podílet oba tanečníci. I s malými nebo náctiletými tanečníky si můžeme skvěle zatančit, když se naladíme na jejich notu.

Kurz pro všechny, kteří pracují s dětmi a dospívajícími – psychoterapeuty, psychology, sociální pracovníky a pedagogy.

Představíme **strukturu vedení rozhovoru s dětmi a dospívajícími** a jeho specifika. Provedeme vás fázemi rozhovoru od navázání prvního kontaktu a získání dítěte ke **spolupráci** přes budování **bezpečného prostoru**, orientaci v situaci dítěte, směřování a **zacílení** rozhovoru až po motivaci a **podporu dítěte** k potřebné změně. Zaměříme se na strategii sokratovského dotazování a práci s projektivními otázkami. Nabídneme osvědčené techniky, které lze využít pro práci s dětmi různého věku.

TÉMATA:

- **ZÁKONITOSTI KOGNITIVNÍHO, EMOČNÍHO A SOCIÁLNÍHO VÝVOJE** v dětství a dospívání, které je třeba při práci s dětmi a dospívajícími zohledňovat.
- **SPECIFIKA ROZHOVORU S DĚTMI**. Způsoby dotazování a získávání informací v rozhovoru s dětmi různého věku. Specifika vedení rozhovoru s dětmi a dospívajícími, možnosti a limity rozhovoru.
- **VÝCHODISKA ADLEROVSKÉHO PŘÍSTUPU PRO PRÁCI S DĚTMI A DOSPÍVAJÍCÍMI**. Základní cíle rozhovoru v adlerovském přístupu. Interpretační rámec dotazování: Jaký sebeobraz si dítě tvoří? Jaký je ob-

raz druhých? Jaké je typické chování v rolích? Jaký je obraz světa a života? Jakým vzorcům chování se dítě učí? Jaké strategie a metody používá?

- **VSTUPNÍ KRITÉRIA**. Setting, aranžmá rozhovoru. Kontext rozhovoru. Věk a mentální kapacita dítěte.
- **ZAHÁJENÍ ROZHOVORU**. Navázání kontaktu a získání dětského klienta ke spolupráci. Metody povzbuzování ke spolupráci. Otázky pro otevírání rozhovoru.
- **MOŽNOSTI VYTVÁŘENÍ VZTAHU A BUDOVNÍ DŮVĚRY**. Podpůrné komunikační nastavení. Podpora spolupráce a motivace. Metoda pěti kroků k důvěře. Rekvizity a znalosti jako icebreaker. Techniky pro redukci úzkosti a strachu.
- **ZPŮSOBY ZÍSKÁVÁNÍ INFORMACÍ O RODINNÉ SITUACI DÍTĚTE**. Otázky umožňující porozumět rodinné situaci dítěte: rodinné role, rodinná atmosféra, rodinné hodnoty, rodinná konstelace, specifické vlivy, omezení a příležitosti prostředí.
- **UKÁZKA A ROZBOR** vedení rozhovoru s dítětem.

NAUČÍTE SE:

- Pracovat s dětským a dospívajícím klientem v partnerském a respektujícím nastavení.
- Budovat vztah a podporovat spolupráci.
- Strukturovat rozhovor, aby umožňoval porozumění situaci dítěte a dospívajícího, odkrýval možnosti řešení problémů a podporoval potřebnou změnu.
- Používat otázky v rámci nabízené metodiky, které umožňují porozumění životní situaci dítěte a dospívajícího.
- Vnímat kontext životní zkušenosti dětského a dospívajícího klienta v širší perspektivě.
- Při práci s dětmi a dospívajícími zohledňovat zákonitosti kognitivního, emočního a sociálního vývoje.
- Využívat a zpracovávat získané údaje za účelem lepšího porozumění životní dynamice klienta.
- Reflektovat průběh rozhovoru a využívat vlastní zdroje k efektivní práci s klientem.

AKREDITACE: MPSV ČR

VYUŽITÍ POHYBU A PROSTORU PŘI PRÁCI S KLIENTY

Pocit sounáležitosti je hlavním opěrným bodem individuální psychologie a současně cílem, ke kterému s našimi klienty směřujeme – při práci vytváříme podmínky, které klientovi umožní zažít pocit sounáležitosti a dodají mu odvalu ke změně.

Kurz je určen pro psychology, psychoterapeuty, sociální pracovníky, kouče, poradenské psychology a další profesionály, kteří ve své práci s klientem mohou využít pohyb.

Kurz se zaměřuje na **využití pohybu a prostoru** při práci s klienty pro budování pocitu **sounáležitosti a dodávání odvahy**. Zažijeme pocit sounáležitosti a čtyři základní lidské potřeby – že patřím, jsem schopný, jsem důležitý a mám odvalu být nedokonalý – doslova na vlastní kůži. Budeme hledat inspiraci a možnosti, jak tyto zkušenosti zapojit do své vlastní práce s klienty v našem prostoru – ať už pracovní, v terénu, nebo v online prostoru. Cílem kurzu je získat zkušenost a dodat si odvalu pro **tvořivé využívání těla**, pohybu a prostoru kolem nás.

TÉMATA:

- **POCIT SOUNÁLEŽITOSTI A ČTYŘI ZÁKLADNÍ LIDSKÉ POTŘEBY (4B).** Být součástí, být schopný, být důležitý a mít odvalu být nedokonalý.
- **TĚLOVÁ ZKUŠENOST POCITU SOUNÁLEŽITOSTI.** Teoretický rámec rozšíříme o tělovou a pohybovou zkušenost. Budeme zkoumat 4B v pohybu, v těle, v prožitku. Zažijeme pocit sounáležitosti na vlastní kůži a budeme z něj čerpat inspiraci pro práci s klienty.
- **KLIENT V POHYBU, TERAPEUT V POHYBU.** Na základě vlastní pohybové a tělové zkušenosti budeme hle-

dat možnosti využití těla a pohybu pro podporu pocitu sounáležitosti s klienty. Jak nabízet klientům práci s pohybem, jak pracovat se svým tělem a pohybem, abychom podporovali 4B. Pohyb terapeuta i klienta jako základní zdroj podpory a změny.

- **TANEČNÍCI V PROSTORU.** Adleriáni říkají, že terapie je jako tanec. A při tanci je prostor důležitý, na parketu i v terapii. Budeme se učit, jak můžeme při práci využít prostor a předměty kolem nás. Prostor a předměty se tak stanou dalším dostupným zdrojem pro podporu pocitu sounáležitosti a dodávání odvahy pro změnu.
- **PRAKTICKÝ NÁCVIK PRÁCE S PROSTOREM.** Budeme si zkoušet, jak zvát klienty do prostoru a využít předměty kolem nás.
- **TVOŘIVOST JAKO PROSTOR PRO ZMĚNU.** Tvořivost budeme rozvíjet po celou dobu trvání kurzu a tím i rozšiřovat svou práci o nové možnosti. Tak můžeme podpořit i tvořivost klienta, a pomoci mu tak se rozhybat, rozpohybovat. Někdy potřebujeme do své praxe zapojit všechno možné, aby klient mohl zažít alespoň drobný pohyb a drobnou změnu. A to budeme tvořivě hledat a vlastně si i trochu hrát.

NAUČÍTE SE:

- Při práci s klienty využívat prostor a předměty kolem vás.
- Metody a nástroje zaměřené na tělo a pohyb.
- Blíže a hlouběji porozumíte pocitu sounáležitosti.
- Získáte vlastní tělovou zkušenost každé ze čtyř základních potřeb (4B).
- Získáte inspiraci a techniky, jak ještě efektivněji budovat pocit sounáležitosti se svými klienty.
- Rozhýbete se – dostanete svou práci do pohybu a rozhýbete i klienty.

AKREDITACE: MPSV ČR



ADLEROVSKÝ PŘÍSTUP VE ŠKOLNÍM PORADENSTVÍ

Škola může být bezpečným místem, kde žáci i jejich učitelé zažívají pocit, že sem patří, že něco umí, jsou důležití pro ostatní a nebojí se zkoušet nové věci a učit se.

Výcvik je určen školním psychologům, poradenským psychologům, speciálním pedagogům a poradenským pracovníkům ve školství – výchovným poradcům, metodikům prevence.

Ukážeme si, **jak vytvářet poradenskou strategii, jak se orientovat v systému školy**, jak identifikovat oblasti, kde je potřeba pracovat na změně a přizvat ke spolupráci ty, kteří mají na změnu vliv. Osvojíte si postupy, které dovolí **reflektovat podstatu vztahu mezi učitelem a žákem, porozumět přesvědčením učitele** a oslovit jeho emoce, což je nezbytné pro změnu jeho přístupu k žákům. Získáte metodiku pro práci s problémovým chováním žáků, která zahrnuje rozhovorové schéma pro diagnostiku a nástroje pro nastavení smysluplných intervencí na úrovni práce s jednotlivcem i s třídním kolektivem. Budeme se zabývat i možnostmi intervence v práci s úzkostí, panikou, sebepoškozováním a sebevražednými tendencemi. Všechny metody si vyzkoušíte na vlastní kůži a budete je moci ihned využít při práci s třídami, učiteli, žáky a rodiči.

ŠESTIDENNÍ VÝCVIKY

TÉMATA:

- **PRINCIPY INDIVIDUÁLNÍ PSYCHOLOGIE A JEJICH VYUŽITÍ VE ŠKOLNÍM PORADENSTVÍ.** Holistický princip, cílesměrnost, jedinečnost, potřeba sounáležitosti.
- **VYTVÁŘENÍ PORADENSKÉ STRATEGIE** v duchu adlerovských principů: systémový přístup, sféra vlivu, příslušnost problému, motivace ke spolupráci, hledání možností řešení a jejich realizace.
- **DYNAMIKA PROBLÉMOVÉHO CHOVÁNÍ DĚTÍ.** Cíle problémového chování v interakčním pojetí. Identifikace cílů nevhodného chování dětí, rozpoznávací reflex. Úrovně zvládnání nevhodného chování a reagování na něj (intervenční strategie, preventivní strategie, strategie podpory vhodného chování). Vedení intervenčně-diagnostického rozhovoru.
- **ENCOURAGEMENT VE ŠKOLNÍM PORADENSTVÍ.** Podpurné strategie, proměna přesvědčení, která zba-vují odvahy, čtyři principy podpory, čtyři potřeby pro zdravé fungování a možnosti podpory jejich naplnění, vedení podpurných rozhovorů s učiteli a žáky, objevování zdrojů a silných stránek, hledání metod naplňování pocitu sounáležitosti.
- **SPOLUPRÁCE S PEDAGOGICKÝMI PRACOVNÍKY.** Struktura vedení rozhovorů s učiteli, práce s profesními přesvědčeními – jejich identifikace a modifikace, motivace pro změnu výchovného přístupu, tipy pro vedení rozvojových a supervizních skupin pro učitele.
- **UPLATŇOVÁNÍ DEMOKRATICKÝCH METOD VEDENÍ PŘI PRÁCI S JEDNOTLIVCI I SE ŠKOLNÍ TŘÍDOU.** Nastavování pravidel spolupráce (v rámci individuální práce i v rámci práce se skupinou), komunikační techniky uplatňované v demokratickém přístupu k vedení, význam a pravidla třídnických hodin.
- **PRÁCE S ÚZKOSTMI, STRACHY, PANIKOU, SEBEPOŠKOZOVÁNÍM, SEBEVRAŽEDNÝMI TENDENCEMI.** Jak ve své pozici můžete být v těchto chvílích užiteční. Pojmenujeme si vaše kompetence.

NAUČÍTE SE:

- Využívat principy individuální psychologie pro individuální práci s žáky a učiteli.
- Využívat poznatků individuální psychologie pro práci se třídou.
- Aplikovat teoretické poznatky individuální psychologie v oblasti školního poradenství, zejména v oblasti práce s problémovým chováním.
- Aktivně používat techniku diagnostického rozhovoru, který umožňuje rozkrýt dynamiku problémového chování žáků a v rozhovoru získané informace efektivně využívat pro cílenou změnu postojů a chování klientů (žáků, učitelů, rodičů).
- Navrhovat intervenční a preventivní strategie pro zvládnutí problémového chování.
- Zvyšovat motivaci žáků k učení a zapojení se do vzdělávacího procesu.
- Pracovat s manuálem a vést rozvojové skupiny pro učitele.
- Využívat diagnostické nástroje pro identifikaci cílů nevhodného chování, interpretovat výsledky a tyto výsledky efektivně využívat pro změnu postojů a chování žáků a učitelů.
- Vést podpůrné rozhovory s žáky a učiteli (eventuálně rodiči).

ADLEROVSKÝ PŘÍSTUP V PORADENSTVÍ A PSYCHOTERAPII DĚTÍ

Děti jsou výborní pozorovatelé, ale někdy dělají úplně nesprávné závěry, a tak si do života odnesou to, co rodiče nezamýšleli. Pro přežití v jejich rodině to funguje, ale jinde nemusí. Jak pomoci dětem rozumět a najít odvahu a motivaci ke změně?

Výcvik je určen psychologům, psychoterapeutům, poradenským psychologům, sociálním pracovníkům a dalším odborníkům, kteří pracují s dětmi.

Ve výcviku pro práci s dětmi si ukážeme, jak pracovat **s dítětem od školkového do pubertálního věku**, jak dítěti nabízet **podporu** a otevírat **nové možnosti** při individuální práci s ním. Naučíte se využívat **specifické nástroje** a techniky pro malé i větší děti, vhodné pro různé fáze terapie nebo poradenství, naučíte se hodně o **encouragementu** (dodávání odvahy), **terapii hrou**, o tom, jak s dítětem **komunikovat** slovy i prostřednictvím obrázků, postaviček, písku, kamenů...

Projdeme si všechny fáze terapie a ukážeme si, co v daném místě můžeme dělat a jak. Naučíme se něco k teorii, budeme si ale hlavně hrát a u toho objevovat svět dětskýma očima.

TÉMATA:

- **TEORETICKÉ KONCEPTY INDIVIDUÁLNÍ PSYCHOLOGIE A JEJICH VYUŽITÍ U DĚTÍ.** Základní koncepty – teorie životního stylu, základní potřeby a čtyři cíle nevhodného chování, pocit sounáležitosti, encouragement.
- **INDIKACE INDIVIDUÁLNÍ TERAPIE DÍTĚTE.** Kdy je vhodná/možná individuální terapie, jak nastavit spolupráci s rodiči – jejich spolupráci a hranice, bezpečné místo pro dítě.
- **FÁZE TERAPEUTICKÉHO PROCESU A TECHNIKY.** Jednotlivé fáze terapeutického a poradenského procesu si projdeme podrobně a ukážeme si, jak v dané chvíli pracovat s jakou technikou – při budování vztahu, zkoumání životního stylu, získávání vhledu do životních vzorců, reorientaci.
- **NAVAZOVÁNÍ VZTAHU S DÍTĚTEM.** Možnosti a prostředky budování vztahu a porozumění dítěti a tomu, co prožívá, co se mu v životě děje. Budování pocitu sounáležitosti prostřednictvím čtyř základních potřeb – být součástí vztahů, být schopný, být důležitý a mít odvahu být nedokonalý.
- **NAVÁZÁNÍ A PODPORA SPOLUPRÁCE S RODIČI A UČITELI.** Představíme možnosti pro navázání spolupráce s rodiči a učiteli a porozumění tomu, jak oni vidí dítě. Využijeme koncept životního stylu pro podporu vzhledu do jejich výchovného působení a pro reorientaci jejich přístupu k dítěti.
- **ŽIVOTNÍ STYL DÍTĚTE.** Kdo jsem já, jaký je můj svět, moje rodina, co musím udělat pro to, abych byl přijímaný, milovaný, schopný, měl vliv na dění kolem sebe, jak se vypořádávám se strachem a neúspěchem, co mi pomáhá získat odvahu. Interpretační rámec pro porozumění životnímu stylu dítěte, jeho mylným přesvědčením a soukromé logice. Nástroje pro porozumění životnímu stylu.
- **UMOŽNĚNÍ VHLEDU.** Vyprávění příběhů, metaforické znázornění toho, co dítě prožívá, prostřednictvím vyprávění, postaviček, kamenů..., práce s různými technikami.

- **REORIENTACE.** Jak můžeme pomoci dítěti ke změně a učení novým dovednostem – regulaci emocí, komunikaci, navazování přátelství, novým způsobům vidění sebe a světa, řešení problémů, zažití pocitu sounáležitosti.
- **ENCOURAGEMENT – DODÁVÁNÍ ODVAHY.** Metody a nástroje pro podporu dítěte, jazyk dodávání odvahy, dodat dítěti odvahu učít se a zkoušet nové věci.
- **KOMUNIKACE S DÍTĚTEM.** Terapeutický jazyk pro práci s dětmi.
- **NÁSTROJE A METODY.** Představení různých nástrojů pro práci s dětmi, terapii hrou.
- **KAZUISTIKY.** Trénink osvojeného na konkrétních kazuistikách – z praxe účastníků kurzu nebo na těch, které nabídneme my.

NAUČÍTE SE:

- Využívat principy individuální psychologie pro práci s dětmi.
- Nastavit spolupráci s dítětem a rodiči, případně učiteli, aby byli součástí celého terapeutického procesu.
- Orientovat se v jednotlivých fázích poradenského a terapeutického procesu.
- Budovat vztah s dítětem.
- Volit vhodné nástroje pro jednotlivé fáze.
- Používat různorodé nástroje pro práci s dětmi.
- Dodávat odvahu.
- Vést rozhovor s dítětem přiměřeně jeho věku.

AKREDITACE: MPSV ČR

EDUKATIVNÍ RODIČOVSKÁ TERAPIE

Někteří lidé se naučí, jak být dobrými rodiči, už ve své původní rodině. Další se to učí až jako dospělí, když začnou hledat cestu, jak být rodičem – jinak.

Výcvik je určen pro psychoterapeuty, psychology a sociální pracovníky, kteří spolupracují s rodiči a dalšími pečujícími osobami.

Dozvíte se, jak **porozumět fungování rodinného systému**, potřebám rodičů i dětí, jak mapovat rodičovská přesvědčení a prohlubovat náhled rodičů. Řekneme si, jak výchovný styl rodičů ovlivňuje životní styl dětí a jaké – často nezamýšlené – důsledky může výchovný styl mít. Naučíte se, jak provázet rodiče a pečovatele procesem změny jejich postojů a přesvědčení a podporovat je ke změně výchovného přístupu. Získáte také metodiku pro **porozumění problémovému chování dětí**, jejich cílům a potřebám, která nabízí i způsoby, jak mohou rodiče reagovat jinak – namísto konfliktu a nespokojenosti **prohlubovat spolupráci** a zažívat **pocit sounáležitosti**. Nabídneme vám i postupy a nástroje, které rodiče zkompetentňují, podporují v jejich roli, pomáhají jim zažívat úspěch a vytrvat na cestě ke změně. Kromě teoretického základu vás na výcviku čeká sebezkušenost, metodika práce s rodiči a kazuistiky.

TÉMATA:

- **ŽIVOTNÍ STYL JAKO JEDINEČNÝ VZOREC** myšlení, prožívání a jednání. Pojem vyjadřuje princip celosti lidské osobnosti a lze jej definovat jako základní přesvědčení, předpoklady, hodnoty a očekávání, které si jedinec vytváří o sobě, druhých a životě.

- **RANÁ VZPOMÍNKA** jako prostředek analýzy životního stylu. Vzpomínka je jako projekční plátno, obsahuje symboly a metafory a nabízí nám významné informace o životním stylu. Nese v sobě zprávu o tom, jak člověk vnímá svět, lidi v něm, sebe, svoje možnosti.
- **RODINNÁ KONSTELACE**. Jaké místo zaujímá dítě v rodinném systému, jaké má dítě vztahy s rodiči, prarodiči, sourozenci a dalšími členy rodiny, jaké jsou v rodině aliance a koalice, jak dítě přijímá rodinné hodnoty atp.
- **RODIČOVSKÁ PŘESVĚDČENÍ**. Přesvědčení rodiče pramení z jeho vlastní rané zkušenosti. Mnohá z našich přesvědčení vytvářejí tendence v chování, které jsou neefektivní, a pro změnu rodičovského chování je nezbytné jim porozumět.
- **VÝCHOVNÉ STYLY V RODINĚ** a jejich důsledky pro vývoj dítěte a vztahy v rodině. Jak podpořit rodiče, aby nahradili „toxické“ výchovné styly – přílišný tlak, rozmazlování a odmítání – demokratickým výchovným stylem.
- **ŽIVOTNÍ ÚKOLY** v kontextu rodičovství a výchovy. Cílem výchovy je připravovat děti na plnění životních úkolů spojených s péčí o sebe a o druhé, se schopností vycházet s ostatními a schopností rozvíjet zdravou intimitu.
- **PROBLÉMOVÉ CHOVÁNÍ DĚTÍ V RODINĚ**. Čtyři cíle problémového chování dětí, způsoby identifikace cíle problémového chování dětí (diagnosticko-intervenční rozhovor) a strategie jeho zvládnutí (intervence, prevence, podpora).
- **DODÁVÁNÍ ODVAHY V RODINĚ**. Podpora pocitu sounáležitosti v rodině, role rodiče při budování sebedůvěry dítěte a rozvíjení jeho vnitřní motivace, rodičovské postoje a chování zbavující odvahy; principy dodávání odvahy, jazyk podpory.

NAUČÍTE SE:

- Porozumět potřebám rodičů a dětí v rodině.
- Mapovat zkušenost z dětství a využívat ji k porozumění osobnostnímu nastavení klientů a z toho vy-

plývajícím rodičovským přesvědčením a používaným výchovným postupům.

- Používat metody a techniky individuální psychologie pro provázení klientů tématy spojenými s rodičovstvím.
- Prohlubovat náhled rodiče či pečující osoby na rodičovské postoje a z nich vyplývající kvalitu rodičovské péče.
- Strategicky provázet rodiče a pečující osoby procesem změny rodičovských přesvědčení a postojů.
- Podporovat rodiče a pečující osoby ke změně způsobu výchovného přístupu k dětem v rodině.
- Zprostředkovat rodičům porozumění motivům problémového chování dětí a učit je reagovat způsobem, který nabízí dětem vhodnější alternativu a učí je, jak naplňovat pocit sounáležitosti.
- Používat komunikační postupy a nástroje provázení, které rodiče či pečující osoby zkompetentňují, podporují je v jejich roli a pomáhají jim zažít úspěch a vytrvat na cestě ke změně.
- Pracovat s klienty na posílení pocitu sounáležitosti v rodině a podporovat rodičovství založené na demokratickém výchovném stylu.
- Při provázení klientů aktivně využívat podporu a povzbuzení.

AKREDITACE: MPSV ČR

ENCOURAGEMENT – VÝCVIK V DODÁVÁNÍ ODVAHY

Dodávání odvahy je proces, ve kterém se zaměříme na kvality, zdroje a silné stránky člověka, abychom podpořili jeho sebehodnotu a posílili vědomí jeho místa ve společnosti.

Výcvik pro všechny, kteří se chtějí podpořit a motivaci klientů věnovat do hloubky.

Děti, dospívající nebo dospělí, kteří jsou zbaveni odvahy, nemají motivaci cokoli změnit. Potřebují **povzbuzení**, objevit svoje **zdroje a silné stránky**, aby mohli čelit výzvám a požadavkům života.

Provedeme vás cestou podpory – a techniky a metody **dodávání odvahy** zažijete na vlastní kůži. Poznáte, co odvalu dodává, a co jí naopak zbavuje. Naučíte se tak pomáhat klientům **objevovat jejich vnitřní zdroje** a silné stránky, **podporovat je v překonávání vlastních limitů**, **spolupracovat** s ostatními a **aktivně řešit** problémy. Představíme vám všechny fáze procesu dodávání odvahy. Osvojíte si techniku kladení otázek, naučíte se mluvit jazykem podpory a používat i způsoby konfrontace klienta, které vedou k náhledu a změně, místo odporu a nespokojenosti. Metody, které vám představíme, pomáhají klientům najít zdravý postoj k sobě a podpořit jejich kompetence a sebehodnotu.

TÉMATA:

- **ENCOURAGEMENT: ZÁKLADNÍ POJMY**. Dodávání odvahy jako specifický koncept adlerovského přístupu. Encouragement jako základní metoda směřující k pod-

poře procesu změny při práci s jednotlivci i skupinami. Souvislost pocitu sounáležitosti s konceptem dodávání odvahy. Encouragement jako způsob posilování vnitřní motivace překonávat překážky a zvládat obtížné životní situace.

- **CYKLUS ODVAHY.** Mechanismus pohybu od pocitu minus k pocitu plus. Raná zkušenost a strategie, které lidé používají k překonání pocitu méněcennosti.
- **POSTOJE A PŘESVĚDČENÍ, KTERÉ ZBAVUJÍ ODVAHY.** Identifikace vlastních a klientových postojů, přesvědčení a chování, která zbavují odvahy. Jak zprostředkovat klientovi vhled, způsoby zpětné vazby a konfrontace s mylnými přesvědčeními, hledání zdrojů.
- **REINTERPRETACE, REORIENTACE A PODPORA REALIZACE ZMĚNY.** Umění rozkrývat zdroje a silné stránky. Reinterpretace: proměna přesvědčení zbavujících odvahy, reformulace osobních cílů. Reorientace: nahrazení nefunkčních osobních cílů cíli, které umožňují zažívat pocit sounáležitosti. Zkompetentňování klientů. Podpora spolupracujícího chování. Šest fází změny.
- **METODY A TECHNIKY DODÁVÁNÍ ODVAHY.** Receptář metod a technik využitelných při provázení klientů.
- **DODÁVÁNÍ ODVAHY V PERSPEKTIVĚ ŽIVOTNÍCH ÚKOLŮ.** Odvaha k rozvíjení klíčových kompetencí pro život. Strategie naplňování životních úkolů. Vzorce chování, které znemožňují zažívat úspěch a spokojenost. Identifikace oblastí, kde člověk zažívá úspěch a kde selhává. Dodávání odvahy a zkompetentňování klientů.
- **VEDENÍ PODPŮRNÝCH ROZHOVORŮ.** Struktura, cíle, vytváření strategie a plánu podpory. Základní postojové a komunikační nastavení v rozhovoru. Využití sokratovského dotazování při vedení rozhovoru s klientem. Aktivizující otázky. Přerámcování. Způsoby nabízení různých perspektiv a možností. Reflektování zdrojů a silných stránek klienta. Jazyk dodávání odvahy.
- **SEBEZKUŠENOST.** Možnost zažít encouragement na vlastní kůži, zaměřit se na práci se sebou a na vlastní seberozvoj. Všechny metody a techniky, které se budeme učit, si vyzkoušíte.
- **PRAKTICKÝ NÁCVIK.** Práce s osobním materiálem účastníků pod supervizí lektorů, vedení rozhovorů, konzultací v menších skupinkách. Práce s kazuistikami.

- **UKÁZKY KONZULTACÍ A VEDENÍ ROZHOVORŮ.** Ukázky práce s klientem prostřednictvím demonstrací na otevřené scéně s využitím osobního materiálu účastníků. Sdílení skupinové zkušenosti.
- **METODICKÁ PODPORA A SUPERVIZE.** Individuální supervize případů – práce v malých skupinách. Metodická podpora s edukativními vstupy k řešeným tématům a proběhlým rozhovorům.

NAUČÍTE SE:

- Porozumět procesu dodávání odvahy a aplikovat ho v různých kontextech práce s klienty.
- Vytvářet strategii a plán podpory.
- Identifikovat postoje a přesvědčení, které berou odvalu a limitují schopnosti konstruktivně zvládat životní situace.
- Využívat identifikaci chybných postojů a přesvědčení pro osobní růst a práci s klienty.
- Proměňovat vnímané limity v příležitosti a výzvy.
- Identifikovat vlastní zdroje a silné stránky a využívat je k sebepodpoře a osobnímu růstu.
- Pracovat se zdroji a silnými stránkami a využívat je k aktivizaci klientů a jejich orientaci ke změně.
- Používat techniky a metody, které podporují zdravé sebepojetí a pozitivní sebeobraz.
- Využívat představené techniky pro podporu spolupráce a pozitivní atmosféry.
- Využívat encouragement pro podporu vnitřní motivace klientů k uskutečňování změn v jejich životě.
- Využívat encouragement k podpoře kreativity, která je nezbytná v procesu reorientace a hledání možností změny.
- Využívat encouragement pro podporu odvahy realizovat změnu v životě a vytrvat.
- Vést podpůrné rozhovory a aktivně používat jejich prvky v krátkých intervencích.

AKREDITACE: MPSV ČR

PRÁCE SE SKUPINOU V ADLEROVSKÉM PŘÍSTUPU

Dítě se narodí do skupiny – kterou je obvykle rodina – a ve skupině celý život žije. Bez lidí bychom totiž nepřežili. Už jako malí se ve skupině dalších lidí učíme postojům, které potřebujeme pro zdravý život a růst, nebo alespoň pro přežití.

Výcvik je určen všem, kteří vedou nebo chtějí vést skupiny pro klienty různého věku i zaměření. Využijete ho při práci s terapeutickou skupinou, edukativními skupinami i práci se třídou nebo jinou dětskou skupinou.

Terapeutická skupina pomáhá členům skupiny pochopit, jak **fungují ve vztazích** s druhými lidmi, a umožňuje jim **porozumět svým pocitům, přesvědčením a chování**. Díky skupinovému procesu mohou potom tyto poznatky integrovat do života a využít je pro zdravější fungování. Klíčovým konceptem individuální psychologie, o který se opíráme při práci se skupinou, je **pocit sounáležitosti** – ten je nezbytný pro samotný proces i pro zážitek přijetí a bezpečí a možnost rozvoje a růstu.

Budeme se věnovat mnoha aspektům skupinového procesu: fázím vývoje skupiny, vytváření skupinového vztahu, podpoře pocitu sounáležitosti, způsobům reflektování skupinového procesu a jeho využívání v procesu změny, využití konceptu dynamiky mezilidských vztahů pro podporu vztahů uvnitř skupiny, podpoře a povzbuzování ve skupině, a také využívání zpětné vazby a konfrontace tak, aby členové skupiny mohli čerpat ze skupinové zkušenosti.

TÉMATA:

- **CÍLE PRÁCE SE SKUPINOU V ADLEROVSKÉM PŘÍSTUPU.** Skupina je místem, kde se její členové učí a rozvíjejí ve schopnosti fungovat ve vztazích v rovně rovnocennosti a spolupráce. Budeme se věnovat tématům podpory empatie, dodávání odvahy a tomu, jak aplikovat poznatky ze skupiny do života.
- **FÁZE SKUPINOVÉHO PROCESU.** Příprava na vedení skupiny, navazování a budování vztahů, porozumění a vhled, reorientace, motivace ke změně a hledání možností změny, podpora změny a ukotvení funkčních vzorců chování ve skupině.
- **FORMY A METODY PRÁCE SE SKUPINOU.** Skupinová diskuse, řešení problémů ve skupině a směřování k hledání řešení a realizaci změny, modelování situací, hraní rolí, skupinové hry. Uplatňování arteterapeutických a dramaterapeutických prvků, techniky zaměřené na práci s tělem. Vedení skupinových reflexí. Domácí úkoly. Práce s podskupinami, trojicemi a páry, integrace výstupů do skupinového procesu.
- **ZVLÁDÁNÍ OBTÍŽNÝCH SITUACÍ PŘI PRÁCI SE SKUPINOU.** Reagování na nespokojující chování, práce s projevy odporu, mlčení ve skupině, zacházení s konflikty mezi členy skupiny, reagování na osobní útoky, sdílení traumatických zkušeností ve skupině, zacházení s projevy silných emocí.
- **PODPORA POCITU SOUNÁLEŽITOSTI VE SKUPINĚ.** Jak v rámci skupinového procesu můžeme rozvíjet kompetence, které jsou potřebné pro naplňování potřeby sounáležitosti: schopnost vytvářet a udržovat zdravé vztahy, schopnost spolupracovat, vnímat kompetence své a druhých a schopnost respektu k sobě a druhým, odvaha ke sdílení a sebevyjádření, odvaha učit se novému a dělat chyby.
- **REFLEKTOVÁNÍ.** Způsoby reflektování aspektů pocitu sounáležitosti. Techniky pro budování pocitu sounáležitosti ve skupině. Techniky pro sebereflexi a reflexi skupinových procesů v kontextu tématu pocitu sounáležitosti.
- **DYNAMIKA MEZILIDSKÝCH INTERAKCÍ VE SKUPINĚ.** Pozorování dynamiky interakcí mezi členy skupiny, mezi

členy a vedoucími skupiny. Reflektování emocí, cílů interakcí a využívaných metod komunikace ve skupině.

- **ŽIVOTNÍ STYL JEDNOTLIVCE A JEHO DŮSLEDKY PRO FUNGOVÁNÍ V MEZILIDSKÝCH VZTAZÍCH.** Využití technik individuální psychologie pro porozumění životnímu stylu ve skupinovém procesu. Životní styl skupiny, práce s příběhem skupiny, porozumění skupinové identitě, přesvědčením, hodnotám a skupinovému směřování.
- **KONFRONTACE, ZPĚTNÁ VAZBA.** Bezpečné podmínky pro konfrontaci a zpětnou vazbu, aby umožnila náhled a rozvoj a růst. Chyby při uplatňování konfrontačních technik.
- **FÁZE REORIENTACE.** Metody a techniky umožňující změnu perspektivy a reinterpretaci zažitých kognitivních a emočních schémat. Kotvení nových vzorců a schémat. Orientace na budoucnost. Motivace ke změně a podpora změny.
- **UKONČOVÁNÍ PRÁCE SKUPINY.** Oslovení nedokončených témat a způsobů, jak s nimi lze naložit. Zhodnocení a shrnutí práce skupiny. Reflexe individuálního posunu a nabytých kompetencí a dovedností. Vytváření následných podpůrných systémů, které budou členové skupiny využívat po ukončení práce skupiny. Techniky pro ukončení práce skupiny: cesta skupinovým procesem.
- **ROLE VEDOUČÍHO, MOŽNOSTI A LIMITY SKUPINOVÉ PRÁCE A ETICKÉ ASPEKTY PŘI PRÁCI SE SKUPINOU.** Vedoucí skupiny je v adlerovském přístupu aktivní, spolupracující a respektující.

NAUČÍTE SE:

- Vytvořit bezpečný skupinový rámec pro společné učení a sebezkušenost.
- Využívat teorii individuální psychologie jako funkční podporu práce se skupinou – vytvářet strategii práce se skupinou, nastavovat dlouhodobé a krátkodobé cíle, volit metody a techniky práce, které jsou v souladu s teoretickými východiskami individuální psychologie. Plánovat skupinový proces v rovinách intervence, prevence a podpory.

- Pomáhat členům skupiny pochopit, jak fungují ve vztazích s druhými lidmi, umožnit jim porozumět pocitům, přesvědčením a chování, využívat skupinový proces, aby tyto poznatky integrovali do života a využívali směrem ke zdravému fungování v mezilidských vztazích.
- Využívat při skupinové práci databázi technik a uzpůsobovat je potřebám skupiny a cílům skupinové práce.
- Spoluvytvářet bezpečné prostředí pro fungování skupiny – podporovat a budovat pocit sounáležitosti ve skupině.
- Motivovat členy skupiny ke spolupráci a podporovat jejich ochotu k rozvoji a směřování k potřebným změnám.
- Využívat komunikaci jako prostředek k budování vztahu s klienty, aktivně používat komunikační postupy a techniky, které umožňují zažívat pocit sounáležitosti a vedou ke spolupráci.
- Vnímát dynamiku interakcí ve skupině a využívat ji k podpoře skupinového procesu. Identifikovat cíle v komunikaci mezi členy skupiny a volit komunikační strategie, které směřují ke spolupráci.
- Reagovat na obtížné situace ve skupině a využívat je k posílení pocitu sounáležitosti a podpoře kompetencí k řešení problémů. Nastavovat preventivní strategie pro předcházení problémovým situacím ve skupině.
- Pracovat se specifickými technikami individuální psychologie (rodinná konstelace, práce s ranou vzpomínkou, práce se sny, práce s metaforou) a využívat je v procesu skupinového učení.
- Pracovat se svou osobní dynamikou, reflektovat, jak vstupuje do skupinového procesu. Pracovat se svými emocemi a rozvíjet všímavost k vlastním emočním a myšlenkovým procesům.
- Využívat konfrontaci a zpětnou vazbu pro podporu rozvoje a růstu členů skupiny i pro podporu skupinového procesu.
- Dodržovat etické zásady práce se skupinou. Respektovat osobnost, hodnoty a kulturní kontext členů skupiny.

AKREDITACE: MPSV ČR

PRÁCE S TĚLEM V KONTEXTU ADLEROVSKÉ PSYCHOLOGIE

Bez vědomého napojení na sebe sama by se člověk mohl snadno stát loutkou v ruce minulých zkušeností, které jsou jeho neoddelitelnou součástí. Proto potřebujeme záměrně rozvíjet schopnost plného, přítomného a vědomého sebeuvědomování.

Výcvik je určen profesionálům v pomáhajících profesích, kteří chtějí získat inspiraci pro práci s dětskými i dospělými klienty, věnovat čas sami sobě a vědomě se napojit na sebe sama.

Mysl a tělo jsou neoddelitelně propojené. Ukážeme si, **jak rozpoznat projevy emocí** a vzorců chování v těle, jak fungují tři emoční systémy, jak člověka ovlivňuje, je-li zakotven více v minulosti nebo budoucnosti než v přítomnosti, a jak je možné **pracovat s emocemi**.

Díky lepšímu uvědomování si svých tělesných prožitků může člověk lépe **rozumět svým potřebám a emocím**, a pocít, že jsem sám sebou, přináší i větší jistotu ve vztazích a chrání před vyhořením.

Ve výcviku propojíme teorii adlerovské psychologie s metodami mindfulness, focusingu a imaginace. Všechny techniky zažijete na vlastní kůži a budete mít dost prostoru je prožít i se je naučit, abyste je mohli dále používat jak pro seberozvoj, tak i pro práci s klienty. Poznatky a dovednosti o procesu práce s tělem využijete při vedení rozhovoru s klientem.

TÉMATA:

- **OBLAST TĚLESNÉ ZKUŠENOSTI.** Vědomé porozumění reagování těla. Jak tělo vyjadřuje náš vztah k sobě, k druhým lidem, k životu? Tělo a jeho pohyb jako metafora našeho způsobu fungování v životě.
- **TĚLO A EMOCE.** Propojení emočního a tělesného prožívání. Využívání emocí jako kompasu k lepšímu porozumění sobě. Využití technik všímavosti a focusingu se zaměřením na emoční prožívání.
- **TĚLO JAKO PROSTŘEDNÍK SOCIÁLNÍHO KONTAKTU.** Vztahování se ke světu druhých lidí: Co nás přibližuje k druhým? Co nás od druhých vzdaluje? Tělo jako nositel informace v komunikaci.
- **TĚLO V ZÁTĚŽI.** Porozumění fungování těla v zátěži. Řeč těla v zátěži jako zdroj informací pro změnu. Jak využít tělo jako zdroj a kotvu pro zvládnutí zátěže.
- **TĚLO JAKO ZDROJ SEBEPŘIJETÍ A PODPORY.** Sebepečte, téma laskavosti k sobě. Porozumění negativním přesvědčením o sobě a jejich reformulace. Proměna životní dynamiky. Cesta k integraci a rovnováze tělesného a emočního prožívání a myšlení.
- **PRAKTICKÁ CVIČENÍ** a trénink pro každodenní osobní i profesní praxi: práce s dechem, mindfulness, focusing, řízené relaxace. Využívání těla a pohybu jako metafory (např. imaginace, projektivní techniky). Techniky pro práci s dospělými i dětmi.

NAUČÍTE SE:

- Porozumět principu fungování provázanosti tělesného prožívání a životního stylu (systému subjektivních přesvědčení, cílů a metod, které uplatňujeme v životě).
- Interpretovat prožitky v těle a využívat je v psychoterapeutickém procesu.
- Zvyšovat citlivost vůči tělesným procesům.
- Porozumět návaznosti tělesných reakcí na emoce a myšlení.

- Vnímat úlohu těla při komunikaci s lidmi a při vytváření systému vztahů.
- Využívat tělesné prožívání jako metaforu a prostředek pro porozumění fungování člověka v životě.
- Využívat tělo jako prostředek pro změnu a cestu k sebezpejčení a posílení sebehodnoty.
- Naučené používat v každodenní osobní i profesní praxi.

AKREDITACE: MPSV ČR

RANÉ VZPOMÍNKY A JEJICH METAFORICKÝ VÝZNAM

Raná vzpomínka je metaforou života. Skrývají se v ní obrazy člověka, který ji vypráví, i jeho světa, toho, jaký je i jaký by mohl být. Ukazují se v ní i cesty, kterými člověk jde ke svému cíli.

Práci s ranou vzpomínkou využijí nejen psychoterapeuti napříč různými psychoterapeutickými směry, ale i psychologové a sociální pracovníci.

Naučíte se pracovat s jedinečnou projektivní metodou a poznáte její široké využití – pro **diagnostiku osobnosti a vzorců chování, porozumění** životní situaci klienta, **proměnu** přesvědčení a emočního prožívání, pro **podporu a facilitaci** změny. Strukturovaný a zároveň intuitivní způsob práce s ranou vzpomínkou umožňuje rychle a tvořivě nahlédnout **sebeobraz člověka, jeho pohled na svět a naučené vzorce chování**. Rekonstrukce rané vzpomínky potom slouží jako systematická cesta k **proměně současných postojů a chování**. Rané vzpomínky lze využít i pro nalezení silných stránek klienta a aktivaci tvořivé síly. Vzpomínku lze použít i pro vytváření terapeutické strategie a hodnocení postupu a změn v průběhu terapie.

Ve výcviku se naučíte metodu administrovat a interpretovat. Ukážeme si, jaké metody lze pro interpretaci raných vzpomínek použít.

TÉMATA:

- **TEORIE RANÉ VZPOMÍNKY.** Raná vzpomínka jako projektivní materiál, který umožňuje porozumět člově-

ku v přítomném okamžiku. Raná vzpomínka z pohledu neurověd, vývojové a kognitivní psychologie. Výhody a omezení při práci s ranou vzpomínkou v psychoterapii a poradenství.

- **MOŽNOSTI VYUŽITÍ RANÝCH VZPOMÍNEK PŘI PRÁCI S KLIENTY.** Význam raných vzpomínek a osobního materiálu pro analýzu životního stylu. Psychodynamická diagnostika pomocí raných vzpomínek. Rekonstrukce raných vzpomínek jako systematická cesta k proměně současných postojů a chování. Využití raných vzpomínek při nacházení silných stránek klienta a aktivaci tvořivé síly, pro hodnocení postupu a změn v průběhu terapie. Vytváření poradenské a psychoterapeutické strategie.
- **METODIKA PRÁCE S RANOU VZPOMÍNKOU.** Vytvoření bezpečného vztahu mezi klientem a terapeutem. Administrace metody. Různé metody práce s ranou vzpomínkou, klíče pro interpretaci. Rekonstrukce raných vzpomínek.
- **UKÁZKY KONZULTACÍ A VEDENÍ ROZHovorŮ.** Ukázky práce s klientem prostřednictvím demonstrací na otevřené scéně s využitím osobního materiálu účastníků. Sdílení skupinové zkušenosti, dotazy k jednotlivým demonstracím.
- **PRAKTICKÝ NÁCVIK.** Práce s osobním materiálem účastníků pod supervizí lektorů, vedení rozhovorů, práce v malých skupinkách. Práce s kazuistikami.
- **METODICKÁ PODPORA A SUPERVIZE.** Individuální supervize případů, metodická podpora s edukativními vstupy k řešeným tématům a proběhlým rozhovorům.

NAUČÍTE SE:

- Porozumět mechanismu vytváření subjektivních přesvědčení a soukromé logice, které jsou součástí životního stylu.
- Nahlížet na ranou vzpomínku jako na „metaforu života“ a kreativně ji používat při práci s klienty.
- Pracovat s klientem v partnerském nastavení, podporovat spolupráci a vytvářet bezpečný prostor.
- Metodu administrace rané vzpomínky.

- Interpretovat a validovat osobní materiál klientů (rané vzpomínky klientů).
- Porozumět subjektivním přesvědčením a privátní logice klienta.
- Zprostředkovat klientům náhled na mechanismy, které používají v životě.
- Napojit klienta na jeho zdroje a silné stránky.
- Vést rozhovor směřující k reinterpetaci klíčových přesvědčení a orientovat klienty k potřebným změnám v životě a kreativnímu hledání řešení.
- Používat metody umožňující proměnu klientova vnímání, prožívání a životního směřování.
- Vytvářet a implementovat realistické terapeutické a poradenské strategie.
- Porozumět vlastním přesvědčením, vidět souvislosti mezi přesvědčením a převládajícími tendencemi (naučenými modely) chování.
- Reflektovat svůj životní styl jako intervenující proměnou při interpretaci raných vzpomínek klientů.

AKREDITACE: MPSV ČR

TRÉNINK VE VEDENÍ ROZHOVORU

Rozhovor je jako tanec – má svá pravidla a musí se na něm podílet oba tanečníci. Jakmile se na sebe vzájemně naladí a začnou si důvěřovat, pak rozhovor probíhá ve spolupráci, podporuje tvořivost a vede k cíli.

Trénink ve vedení rozhovoru využijí všichni, pro které je rozhovor nedílnou součástí jejich práce – psychoterapeuti, psychologové, sociální pracovníci, koučové, personalisté, učitelé.

Ukážeme si, jak do rozhovoru vstupuje naše osobnost, subjektivní přesvědčení a soukromá logika, a toto sebepoznání použijeme jako prostředek k učení se. Představíme si způsob kladení otázek, který klienta **podpoří, aktivizuje a vede k porozumění** a vhledu. Budeme se do hloubky věnovat trénování základního tanečního kroku, kterým je v rozhovoru **reflektování**. Naučíme se, jak v rozhovoru pracovat s emocemi, využívat řeč těla, oslovovat implicitní významy a reflektovat vztah. Dále naši pozornost zaměříme k metaforám. Naučíte se, jak **metafory** zachytit, prozkoumat, využít je pro hlubší vhled a nastartování tvořivého procesu vedoucího ke změně. Budeme se také učit používat **jazyk povzbuzení**, který umožňuje empatické provázení, vyjadřuje respekt a důvěru v druhého člověka, a jeho využívání v rozhovoru **aktivizuje a motivuje** klienta k hledání řešení a práci na změně.

TÉMATA:

- **USPOŘÁDÁNÍ A STRUKTURA ROZHOVORU.** Prostředí, neverbální komunikace, tempo, jazyk, reflexe, iniciativa, naladění se na sebe.
- **NAVÁZÁNÍ KONTAKTU A BUDOVÁNÍ VZTAHU.** Co pomáhá a co nepomáhá navázání vztahu, jak budovat vztah – rovnocennost, porozumění, respekt, naslouchání, důvěra, povzbuzení, pravidla.
- **PODPORA SPOLUPRÁCE.** Důvěra, volba, autenticita, partnerský přístup, sdílená odpovědnost, realistické cíle.
- **ZACÍLENOST A SMĚŘOVÁNÍ ROZHOVORU.**
- **SOKRATOVSKÉ DOTAZOVÁNÍ.** Respektující přístup, který podněcuje, motivuje a umožňuje klientovi stát se aktivním v procesu spolupráce.
- **PRÁCE S METAFOROU** a její využití v rozhovoru a procesu změny.
- **MOTIVACE KLIENTA KE ZMĚNĚ.** Hledání řešení a podpora změny.
- **ZVLÁDÁNÍ OBTÍŽNÝCH SITUACÍ V ROZHOVORU.** Jak reagovat, jak směřovat ne ke konfliktu, ale ke spolupráci.

NAUČÍTE SE:

- Budovat vztah a podporovat spolupráci s klientem.
- Strukturovat rozhovor, aby směřoval od porozumění situaci k hledání řešení a podpoře jejich realizace.
- Používat otázky k aktivizaci klienta.
- Reflektovat v rozhovoru.
- Motivovat klienta ke změně.
- Podporovat klienta v hledání funkčních řešení.
- Reflektovat průběh rozhovoru a využívat vlastní zdroje k efektivní práci s klientem.
- Reagovat v obtížných situacích, které přináší komunikace s klienty.

AKREDITACE: MPSV ČR



DLOUHODOBÉ VÝCVIKY

SEBEZKUŠENOSTNÍ VÝCVIK PRO PRACOVNÍKY V POMÁHAJÍCÍCH PROFESÍCH

Poznat svůj životní styl, porozumět tomu, jak vnímáme sebe, svět kolem nás, lidi v něm, jaká přesvědčení jsme si v dětství o životě udělali, odhalit i dříve neuvědomované, ale důležité aspekty svého života – to všechno potřebujeme, abychom to, co nám v životě už nevyhovuje, mohli změnit. Je to ale také důležitou součástí práce psychoterapeuta nebo poradce.

Výcvik je určen psychologům, sociálním pracovníkům a dalším profesionálům pomáhajících profesí. Je první částí dlouhodobého psychoterapeutického výcviku, tvoří ale samostatný ucelený sebezkušenostní výcvik vhodný pro všechny, kteří chtějí dobře poznat sami sebe.

Psychoterapeut je sám nástrojem pro psychoterapeutickou práci. Proto je oblast sebepoznání, sebereflexe a sebezpečí důležitá pro rozvoj osobnosti psychoterapeuta a kultivaci jeho profesních dovedností.

Ve výcviku se budeme soustředit na rozvoj schopnosti **reflektovat osobní zkušenost** – znát svůj životní styl a poznat, jak intervnuje do terapeutického procesu. Budeme rozvíjet schopnosti **empatie a porozumění druhým**, dovednosti **rozpoznat a pracovat se zdroji** a limity, silnými a slabými stránkami, **nakládat s vlastními emocemi**, schopnosti porozumět svým potřebám, nalézt způsob jejich na-

sycení, znát a **držet své hranice**, pracovat na svých slabých stránkách, využívat své **zdroje**, schopnosti **přijímat zpětnou vazbu**, získávat a udržovat **motivaci k seberozvoji** a realizovat potřebné změny ve svém osobním i profesním životě.

Na vlastní kůži zažijete postupy individuální psychologie využívané ve skupinové práci (analýza životního stylu, práce s ranou vzpomínkou, práce se sny, analýza dynamiky mezilidských interakcí, práce s metaforou, dramaterapeutické a arteterapeutické prvky). Budete lépe rozumět sami sobě a naučíte se i spoustu technik a způsobů práce s klienty.

Výcvik přináší porozumění osobní historii, životní zkušenosti a svému současnému místu v životě – v práci, ve vztazích, v intimitě. Poskytuje inspiraci a porozumění osobním motivům a přesvědčením, které je nezbytnou průpravou pro fungování v pomáhajících profesích.

Absolvování výcviku přispěje ke zvýšení profesionality díky vlastnímu osobnímu rozvoji.

TÉMATA:

- **CESTA NASLOUCHÁNÍ A PODPORY.** Bezpečný prostor ve skupině umožňuje sdílení a otevřenou komunikaci. Zažijete, jak pocit sounáležitosti podporuje motivaci k seberozvoji a umožňuje realizovat změnu tam, kde je to potřeba. Ve výcviku vás čeká sdílení, zažívání sebe a druhých v interakci a ve skupinových aktivitách různé povahy. V průběhu výcviku budete dostávat zpětnou vazbu od lektorů i ostatních účastníků výcviku.
- **CESTA POROZUMĚNÍ SOBĚ.** Koncept životního stylu. Obraz původní rodiny a analýza rané vzpomínky vám umožní nahlédnout, jak fungujete ve třech základních oblastech života: v lásce, v práci a ve vztazích. Zjistíte, jak váš životní styl intervnuje do profesní role, zejména v práci s klienty. Zažijete si otázky na tělo, metody a techniky používané při skupinové práci.

- **CESTA K DRUHÝM.** Více si uvědomíte, jak fungujete ve vztazích s druhými lidmi v práci i v osobním životě. Díky interakcím ve skupině budete mít příležitost kultivovat vlastní profesní postoje a komunikační prostředky, které využíváte při práci s klienty. Sdílení životních příběhů a zkušeností vám umožní porozumět lidem kolem sebe a zažívat větší spokojenost v osobním životě.
- **CESTA KE ZMĚNĚ A OTEVÍRÁNÍ NOVÝCH MOŽNOSTÍ.** Změna perspektivy a reinterpretace zažitých schémat. Budete mít příležitost objevit nové možnosti v životě a v řešení životních situací. S podporou ostatních získáte motivaci ke změně. Ve skupině budeme hledat konkrétní nástroje realizace změny, objevovat vnitřní zdroje a možnosti podpory. Dostatek prostoru bude věnován trénování nových způsobů fungování a zpětné vazbě od skupiny.
- **UKONČENÍ CESTY VÝCVIKEM.** Zhodnocení přínosu výcviku pro osobní a profesní život. Vytvoříme plán, jak zkušenosti a poznatky získané ve výcviku aplikovat v osobním i profesním životě. Získáte inspiraci a posílení pro další profesní a osobnostní rozvoj.

NAUČÍTE SE:

- Dovednostem, které jsou důležité při práci s lidmi.
- Naslouchat druhým a reflektovat proces práce ve skupině.
- Reflektovat osobní zkušenost, porozumět jedinečné struktuře myšlení – životnímu stylu.
- Rozvíjet a zdokonalovat psychosociální dovednosti, které jsou důležité při práci s lidmi.
- Pracovat se svými zdroji a silnými stránkami.
- Využívat zkušenost ze skupiny v seberozvoji a pro podporu změny ve svém osobním i profesním životě.
- Využívat možnosti sebepodpory a podpory druhých.
- Zažijete práci s metodami, které jsou používány v individuální psychologii.
- Zažijete skupinovou dynamiku a tuto zkušenost využijete ve svojí profesi.
- Zvýšit spokojenost v osobním životě.

AKREDITACE: MPSV ČR

Tento výcvik je pod názvem Sebezkušenostní výcvik ve skupině rovněž akreditován jako jeden ze tří modulů Komplexního psychoterapeutického výcviku Perspektivou individuální psychologie u České asociace pro psychoterapii (ČAP).

DĚLKA: 250 hodin (8 výcvikových setkání).

ZÁKLADNÍ TERAPEUTICKÉ DOVEDNOSTI: TEORIE A METODOLOGIE INDIVIDUÁLNÍ PSYCHOLOGIE I.

Být terapeutem znamená také mít jasno v tom, co dělám a proč, kde teď s klientem jsem a kam mířím, a umět se opřít o své teoretické zázemí i kompetence. Výcvik Základní terapeutické dovednosti pokrývá celou teorii individuální psychologie a nabízí trénink klíčových terapeutických kompetencí nejen pro práci s rodiči.

Výcvik je určen psychologům, sociálním pracovníkům a dalším profesionálům pomáhajících profesí. Je druhou částí dlouhodobého psychoterapeutického výcviku, tvoří ale samostatný ucelený výcvik vhodný pro všechny, kteří chtějí do hloubky poznat teorii individuální psychologie a její metody a techniky.

Ve výcviku získáte **teoretické zázemí** individuální psychologie a také čas a prostor pro **trénink nových dovedností**, konkrétních metod a technik i prostor pro **sdílení a spolupráci** ve skupině. Budeme se věnovat klíčovému terapeutickým kompetencím: vytváření a budování **terapeutického vztahu**, vytváření psychoterapeutické **strategie**, psychologickému **vhledu** a diagnostice, využití konkrétních psychoterapeutických **metod a technik** i rozvíjení **profesionálního přístupu** k profesi psychoterapeuta.

Ve skupině vás provedeme sebezkušeností, poskytneme dostatečnou oporu v teorii, čas pro nácvik a prohlubování poznatků a jejich propojování s kontextem vašeho profesního působení. Cílem je porozumění metodě individuální psychologie a jejímu používání v různorodé praxi – individuální i skupinové práci s klienty, kteří mohou i nemusí mít rodičovskou zkušenost. Postup výuky v tomto výcviku kopíruje předpokládaný průběh terapie. Nejdříve získáte kompetence potřebné pro vytváření terapeutického vztahu, potom se budeme věnovat exploraci a vhledu, rozvíjet schopnosti směřovat terapeutický proces do fáze změny a jejího zabudování do aktivně využívaných postupů v klientově životě. Naučíte se používat základní metody a techniky individuální psychologie pro práci s jednotlivcem, párem či skupinou.

Během výcviku podporujeme tvůrčí a kooperativní přístup, povzbuzujeme k aktivitě v rámci setkání celé skupiny i v menších intervizních skupinách. Trénink je veden na setkáních formou demonstrací na otevřeném fóru, nácviku v menších skupinách a v mezidobí v intervizních skupinách.

TÉMATA:

- **FILOZOFICKÁ VÝCHODISKA A TEORIE INDIVIDUÁLNÍ PSYCHOLOGIE.** Principy individuální psychologie a jejich využití v terapii a poradenství. Holistický princip, teleologický princip, pocit sounáležitosti (sociální zájem), tvořivost a prosociální orientace člověka, životní styl a faktory podílející se na jeho utváření, životní úkoly.
- **TERAPEUTICKÝ VZTAH.** Role terapeuta. Pociťování sounáležitosti v terapeutickém procesu. Budování vztahu s klientem. Komunikační prostředky v terapeutickém procesu.
- **FÁZE TERAPEUTICKÉHO PROCESU.** Zahájení terapie. Budování vztahu. Orientace a porozumění. Vhled (interpretace a konfrontace). Reorientace. Motivace

ke změně. Možnosti změny. Podpora změny. Ukončení terapie. Vytváření terapeutické strategie.

- **METODY PRÁCE S KLIENTEM.** Rodinná konstelace, systém vztahů v rodině – analýza, porozumění a vhléd. Práce s ranou vzpomínkou. Metoda pro odkrývání rodičovských přesvědčení vedoucích k preferovanému výchovnému stylu „The Most Memorable Observation“. Utváření rodičovských přesvědčení a výchovných postupů a jejich reformulace. Dynamika problémového chování. Dreikurova teorie čtyř cílů problémového chování – interakční pojetí. Komplementarita chování rodiče a dítěte. Diagnosticko-intervenční interview. Úrovně zvládání nevhodného chování.

Dodávání odvahy v terapeutickém procesu. Oslovování zdrojů a silných stránek klienta. Identifikace a reformulace přesvědčení, která berou odvalu. Jazyk dodávání odvahy.

Životní úkoly. Technika pro diagnostiku životní spokojenosti a vytváření terapeutické strategie.

- **METODY A ZPŮSOBY PODPORY RODIČOVSTVÍ.** Výchovné styly v rodině a jejich důsledky pro vývoj dítěte a vztahy v rodině. Rodičovská přesvědčení – subjektivní přesvědčení ovlivňující rodičovské postoje a chování, techniky umožňující porozumět rodičovským přesvědčením a podpořit jejich proměnu. Podpora rodičovství založeného na demokratickém výchovném stylu.
- **UKÁZKY KONZULTACÍ A VEDENÍ ROZHovorŮ.** Ukázky práce s klientem prostřednictvím demonstrací na otevřené scéně s využitím osobního materiálu účastníků. Sdílení skupinové zkušenosti, dotazy k jednotlivým demonstracím.
- **PRAKTICKÝ NÁCVIK.** Práce s osobním materiálem účastníků pod supervizí lektorů, vedení rozhovorů, konzultací (účastnická skupina bude rozdělena na menší pracovní skupiny s cílem vytvořit intenzivní pracovní atmosféru a bezpečný prostor pro sdílení). Práce s kazuistikami.
- **METODICKÁ PODPORA A SUPERVIZE.** Individuální supervize případů – práce v malých skupinách. Metodická podpora s edukativními vstupy k řešeným tématům a proběhlým rozhovorům.

NAUČÍTE SE:

- Pracovat s klienty v partnerském a respektujícím nastavení a podporovat spolupráci, používat metody individuální psychologie při provázení klientů v individuálních a rodinných konzultacích.
- Vést skupinová setkání určená pro edukaci, sebepoznání a seberozvoj, prohlubovat reflexi a náhled klientů na chování, které nepodporuje sounáležitost ve vztazích, analyzovat aspekty životního stylu při práci s různým podnětovým materiálem (raná vzpomínka, rodinná konstelace).
- Pracovat se zdroji a silnými stránkami klienta a využívat je k reorientaci a změně.
- Zprostředkovat rodičům porozumění pro motivy nevhodného chování dětí a učit je reagovat způsobem, který nabízí dětem vhodnější alternativu chování.

AKREDITACE: MPSV ČR pod názvem Sociální práce s rodinou: metody pro sanaci, aktivizaci a podporu.

Tento výcvik je pod názvem Teorie a metodologie individuální psychologie I. – Základní dovednosti rovněž akreditován jako jeden ze tří modulů Komplexního psychoterapeutického výcviku Perspektivou individuální psychologie u České asociace pro psychoterapii (ČAP).

DĚLKA: 250 hodin (10 výcvikových setkání)

POKROČILÉ TERAPEUTICKÉ DOVEDNOSTI: TEORIE A METODOLOGIE INDIVIDUÁLNÍ PSYCHOLOGIE II.

Objevujte nové možnosti a zdroje a zlepšujte se v tom, co už umíte. Vyberte si z bohaté nabídky psychoterapeutických metod a technik a rozvíjejte ty, které znáte, o nové pohledy a perspektivy.

Výcvik je určen psychologům, sociálním pracovníkům a dalším profesionálům pomáhajících profesí. Je třetí částí dlouhodobého psychoterapeutického výcviku, tvoří ale samostatný ucelený výcvik vhodný pro všechny, kteří chtějí rozvíjet již osvojené metody a techniky a věnovat se i specifickým tématům a pokročilým technikám.

Cílem výcviku je **prohloubení** praktických dovedností a teorie v rámci již absolvovaných témat a metod práce, **rozšíření znalostí** díky nabídce speciálních témat. Naučíte se využívat postupy adlerovského přístupu při zvládání krizí, zacházení s **traumatem** nebo při práci s **úzkostnou a depresivní** symptomatikou a rozšíříte svůj repertoár o speciální techniky a metody.

Budeme pracovat s **pokročilými metodami** pro analýzu životního stylu, jako jsou sekvenční analýza raných vzpomínek, explorační a transformace rané vzpomínky, raná vzpomínka jako metafora, transformace metafor, nabídneme vám i rozšiřující me-

tody a techniky encouragementu a další speciální techniky. Věnovat se budeme tématu konfrontace a zprostředkování náhledu, tématu životních úkolů v kontextu životních krizí, podpory tvůrčího přístupu a orientace na budoucnost.

Kromě práce s jednotlivci se zaměříme i na aplikaci získaných dovedností do procesu skupinové psychoterapie – získáte teoretické základy pro práci se skupinou, naučíte se metody podpory a práce se skupinou, použitelné jak v psychoterapeutických, tak v edukativních skupinách.

Součástí této části výcviku je i teoretická příprava, samostudium a prezentace získaných znalostí před skupinou. Budete pracovat s individuálním plánem rozvoje zaměřeným na vaše rozvojové potřeby a silné stránky.

TÉMATA:

- **FORMOVÁNÍ SKUPINY A PODPORA JEJÍHO FUNKOVÁNÍ.** Budování důvěry, bezpečí ve skupině, prostor pro sdílení a seznámení účastníků výcviku. Metody podpory sounáležitosti a pravidla práce ve skupině (aspekty sounáležitosti, spolupráce, zážitek úspěchu, přijetí, možnost volby). Cvičení na podporu sounáležitosti, reflexe a aplikace do terapeutického a poradenského procesu. Metody pro práci se skupinami.
- **INDIVIDUÁLNÍ PLÁN.** Cíle osobnostního rozvoje, individuální rozvojový plán pro období výcviku, individuální práce na sestavení rozvojového plánu, práce ve dvojicích a sdílení ve skupině.
- **KLÍČOVÁ TEORETICKÁ VÝCHODISKA INDIVIDUÁLNÍ PSYCHOLOGIE.** Pocit sounáležitosti jako základní motivační faktor, méněcennost a nadřazenost. Koncept životního stylu v individuální psychologii – faktory podílející se na jeho utváření, životní úkoly.
- **OSOBNOST TERAPEUTA A VYTVÁŘENÍ BEZPEČNÉHO A FUNKČNÍHO KOMUNIKAČNÍHO POLE.** Jak osobnostní nastavení terapeuta (přesvědčení, postoje a zkušenosti) ovlivňují jeho působení. Sebezkušenostní část.

- **POKROČILÉ METODY ANALÝZY ŽIVOTNÍHO STYLU.** Způsob odкрыtí schémat uvažování a chování v situacích, identifikace osobních cílů a metod. Sekvenční analýza raných vzpomínek. Metody analýzy životního stylu, využitelné v krátkodobé práci s klienty. Metody vhodné pro práci s dětmi různých věkových skupin.
- **ŽIVOTNÍ ÚKOLY JEDINCE.** Zaměření se na spokojenost a seberealizaci v rámci konceptu životních úkolů. Podpora tvůrčího, kooperativního přístupu. Orientace na budoucnost. Hledání konkrétních nástrojů realizace změny. Objevování vnitřních zdrojů a možností podpory. Projektivní metody, aktivní imaginace, využití kresebných technik, práce s příběhem. Sebezkušenost, provázení technikami a reflexe.
- **KONZULTACE S RODINOU, PŘÍPADNĚ S RODIČEM A DÍTĚTEM.** Indikace společných setkání – kdy se vyplatí naplánovat rodinné setkání. Získávání informací o rodinné situaci dítěte. Otázky umožňující porozumět rodinné situaci dítěte. Rodinné role, rodinná atmosféra, rodinné hodnoty, rodinná konstelace, specifické vlivy (etnicita, sociální a ekonomický status atd.), omezení a příležitosti prostředí. Vyhodnocení informací, vytváření terapeutické strategie, cíle spolupráce, dohoda, způsoby kontroly, podpora změny.
- **PRÁCE S KRIZOVÝMI SITUACEMI A TRAUMATEM.** Teoretický úvod do problematiky, spektrum projevů při vyrovnávání se s těžkými prožitky, rozdíl mezi obtížemi, krizemi a traumatem, projevy u dětí, rozpoznání, zacházení. Využití poznatků v terapii a poradenské praxi, aplikace při rozhovoru s rozrušeným klientem, tipy pro efektivní intervence směřující ke změně stavu. Tipy pro krizovou intervenci. Sdělování citlivého obsahu.
- **EDUKATIVNÍ SKUPINY.** Formát edukativních skupin pro rodiče, učitele, páry atp., význam, cíle, přínosy, představení konceptu. Témata edukativních skupin v teorii i praxi (výklad je doplněn demonstracemi, kazuistikami atd.). Spojení sebezkušenosti a edukace. Strategie řešení problému, osobní přesvědčení, které nám brání spolupracovat, principy podpory, životní úkoly, osobní a skupinová dynamika.

- **ZÁVĚREČNÁ REKAPITULACE A ZHODNOCENÍ VÝCVIKU.** Evaluace výcviku. Zpětná vazba na práci ve skupině účastníkům. Obhajoba kazuistické práce. Přínosy pro osobní a profesní život. Možnosti aplikace zkušenosti a poznatků v osobním i profesním životě. Inspirace a posílení pro další profesní a osobnostní rozvoj.

NAUČÍTE SE:

- Pracovat se svými zdroji a silnými stránkami.
- Pracovat s klienty v partnerském a respektujícím nastavení a podporovat spolupráci.
- Pracovat v dyádě i ve skupině, hledat kreativní cesty spolupráce.
- Používat metody individuální psychologie při provázení klientů v individuálních, rodinných a párových konzultacích.
- Vést skupinová setkání určená pro edukaci, sebepoznání a rozvoj kompetencí.
- Prohlubovat reflexi a náhled klientů na chování, které nepodporuje sounáležitost ve vztazích, analyzovat aspekty životního stylu při práci s různým podnětovým materiálem (raná vzpomínka, rodinná konstelace).
- Pracovat se zdroji a silnými stránkami klienta a využívat je k reorientaci a změně.
- Vést poradenský a terapeutický rozhovor s dětmi i dospělými, pracovat s jejich zdroji, provázet potřebné osoby náročnými situacemi.

AKREDITACE: MPSV ČR pod názvem Podpora práce v adlerovském přístupu – profesní rozvoj, kazuistiky a supervize.

Tento výcvik je pod názvem Teorie a metodologie individuální psychologie II. – Pokročilé dovednosti a nadstavbová témata rovněž akreditován jako jeden ze tří modulů Komplexního psychoterapeutického výcviku Perspektivou individuální psychologie u České asociace pro psychoterapii (ČAP).

DĚLKA: 270 hodin (10 výcvikových setkání)

PORADENSKÉ DOVEDNOSTI VE ŠKOLNÍM PROSTŘEDÍ PERSPEKTIVOU INDIVIDUÁLNÍ PSYCHOLOGIE

Škola může být bezpečným místem, kde žáci i jejich učitelé zažívají pocit, že sem patří, že něco umí, jsou důležití pro ostatní a nebojí se zkoušet nové věci a učit se.

Výcvik je určen těm, kdo hledají podporu pro svou práci a chtějí spoluvytvářet prostředí umožňující zažívat pocit sounáležitosti. Zejména ho využijí školní psychologové, poradenští psychologové, speciální pedagogové, učitelé a poradenští pracovníci ve školství – výchovní poradci a metodici prevence.

Budeme rozvíjet všechny kompetence důležité pro práci v kontextu školního poradenství. Získáte jistotu ve **vedení poradenského rozhovoru** s dětmi, rodiči i učiteli, naučíte se speciální **techniky** pro práci s jednotlivcem i se skupinou, které umožňují porozumět situaci, prožívání – a získat vhled. Dozvíte se také, jak **motivovat ke změně** a podporovat v její realizaci a provázet procesem změny, jak získat druhé ke **spolupráci**, rozvíjet ji a stavět na ní. Věnovat se budeme i speciálním tématům – symptomatické úzkosti a deprese, sebepoškozování, otázkám identity, řešení problémového chování, ale i péči o sebe a prevenci vyhoření.

Pracovat budeme také s diagnostickými metodami, které umožňují identifikovat problematická místa bránící zdravému fungování školy, rozpoznat zdroje, silné stránky a potenciál, vidět výzvy. Budeme se věnovat i vytváření strategie pro podporu spolupráce uvnitř školy a zakotvení práce do ucelené metodiky práce v různých kontextech.

Cílem výcviku je nabídnout profesionálům ve školství tolik potřebnou podporu, která jim umožní systematicky spolupracovat na proměně školy směrem k partnerskému a spolupracujícímu nastavení.

TÉMATATA:

- **ROZVOJ PORADENSKÝCH KOMPETENCÍ.** Návčik vedení rozhovoru, reflektování, speciální metody a techniky, které jsou ve školním poradenství užitečné – rozhovor k porozumění dynamice problémového chování, projektivní techniky pro práci s profesními přesvědčeními učitelů, projektivní techniky pro práci se třídou, skupinou i jednotlivci. Důležitým tématem budou i hranice a etika práce.
- **PODPORA TÝMOVÉ SPOLUPRÁCE.** Jak podpořit spolupráci – ve třídě mezi spolužáky, mezi rodiči a školou, ale i mezi učiteli, spolupráci s vedením školy a také spolupráci se školním poradenským pracovištěm nebo v něm.
- **ROZVOJ A PODPORA PEDAGOGŮ.** Jak pomoci učitelům hledat cesty, jak ve výuce stavět na důvěře a odpovědnosti, jak vztah se studenty budovat a upevňovat. Jak ve výuce využívat logické a přirozené důsledky, a tím učit žáky odpovědnosti a zároveň jim umožnit rozhodovat se a nést důsledky svých rozhodnutí. Jak pracovat s učiteli na rozvoji jejich komunikačních dovedností a efektivních komunikačních strategií, které jim umožní konstruktivně reagovat na nevhodné chování žáků.
- **VYTVÁŘENÍ PORADENSKÉ STRATEGIE.** Uvažování o systému školy, nastavení dlouhodobých cílů a jednotlivých kroků. Co je třeba podpořit, co zastavit, co změnit. Pojmenování cílů a definování kroků,

keré je třeba udělat, koho je třeba oslovit, aby kroky v rámci školy fungovaly. Která oblast školy má největší vliv na změnu? Externí organizace, se kterými škola spolupracuje – poradny, OSPOD, neziskovky, vytváření sítě a nastavení efektivní spolupráce.

- **SPECIÁLNÍ TÉMATA.** Symptomatika, se kterou přicházejí děti (úzkosti, deprese, panické ataky, sebepoškozování, identita a další), práce s rodiči, řešení problémového chování, ale i péče o sebe sama – prevence vyhoření.

NAUČÍTE SE:

- Orientovat se v komplexní teorii individuální psychologie a umět ji využít ve školním prostředí.
- Poskytovat profesionální poradenské služby na půdě školy – žákům, rodičům, pedagogům i vedení školy.
- Spolupracovat na proměně školy směrem k partnerskému a demokratickému nastavení, tj. spoluvytvářet prostředí, ve kterém je možné zažívat pocit sounáležitosti.
- Identifikovat problematická místa, bránící zdravému fungování školy, rozpoznat zdroje, silné stránky a potenciál, vidět výzvy.
- Vést poradenský rozhovor, který umožní dobře porozumět situaci a prožívání, získat vhled.
- Vytvářet poradenskou strategii, stanovovat funkční cíle a volit efektivní prostředky k jejich naplňování.
- Ukotvit se v poradenské roli a ve způsobu zapojení do fungování školy.
- Získat druhé ke spolupráci, rozvíjet spolupráci a stavět na ní.
- Podporovat zdravou komunikaci, využívat a nabízet efektivní komunikační strategie.
- Motivovat ke změně a podporovat v její realizaci, provázet procesem změny, pracovat s proměnou subjektivních přesvědčení a privátní logiky, která umožní proměnu postojů a chování.
- Pracovat s emocemi a přesvědčeními.
- Rozumět vlastním přesvědčením a tomu, jak mohou ovlivňovat vaši práci s žáky, učiteli i rodiči.

- Podporovat a pomoci rozvíjet vztah – protože bez podpory vztahu není možná změna.
- Pomoci učitelům pochopit podstatu jejich vztahu se žáky.
- Pracovat s učiteli na jejich přesvědčení o schopnosti žáků rozhodnout se a nést důsledky svých rozhodnutí.
- Flexibilně a kreativně využívat nabyté kompetence a dovednosti při práci s různými tématy a v různých kontextech.

DÉLKA: 250 hodin



KOMPLEXNÍ PSYCHOTERAPEUTICKÝ VÝCVIK

PRÁCE S KLIENTY PERSPEKTIVOU INDIVIDUÁLNÍ PSYCHOLOGIE

Chcete se do hloubky věnovat využití individuální psychologie v psychoterapii? Pětiletý psychoterapeutický výcvik Perspektivou Individuální psychologie vám poskytne teoretické vzdělání, sebezkušenost a trénink dovedností v teorii a psychoterapeutické metodologii individuální psychologie Alfreda Adlera.

Výcvik tvoří tři výcvikové moduly – **Sebezkušenostní výcvik ve skupině** (více o sebezkušenosti se dočtete na str. 43, **Teorie a metodologie individuální psychologie I.** – Základní dovednosti (viz str. 45) a **Teorie a metodologie individuální psychologie II.** – Pokročilé dovednosti a nadstavbová témata (viz str. 47). Kromě tří skupinových modulů je pro absolvování psychoterapeutického výcviku nutná i individuální psychoterapeutická zkušenost, supervize terapeutické práce s klienty a psychoterapeutická praxe.

Je určen psychologům, sociálním pracovníkům, lékařům, případně dalším profesionálům v pomáhajících profesích.

V psychoterapeutickém výcviku se zaměříme na rozvoj klíčových kompetencí v šesti oblastech:

1. SEBEPOZNÁNÍ, SEBEREFLEXE A SEBEPÉČE. Psychoterapeut je nástrojem pro psychoterapeutickou práci. Proto je jeho **poznání sama sebe, schopnost sebereflexe a sebeképe** důležitou součástí psychoterapeutického výcviku.

2. VYTVÁŘENÍ A BUDOVÁNÍ TERAPEUTICKÉHO VZTAHU. Terapeutický vztah je důležitou podmínkou úspěšné spolupráce. V průběhu psychoterapeutického výcviku budete rozvíjet schopnost **budování vztahu s klientem** a rozvíjet potřebné komunikační dovednosti.

3. VYTVÁŘENÍ PSYCHOTERAPEUTICKÉ STRATEGIE. Terapeut ví, co dělá a proč, kde se s klientem v terapii nachází a kam míří. Naučte se **orientovat** v jednotlivých fázích terapie – budování vztahu s klientem, porozumění (explorace a psychologická diagnostika) a vhléd, fáze reorientace, motivace ke změně a podpora realizace změny – a adekvátně tomu **volit cíle a metody** práce.

4. PSYCHOLOGICKÝ VHLED A DIAGNOSTIKA. Individuální psychologie nabízí obrovskou škálu **nástrojů a terapeutických metod a technik**, použitelných v nejrůznějších kontextech a fázích terapeutického procesu.

5. VYUŽITÍ PSYCHOTERAPEUTICKÝCH METOD A TECHNIK. Seznamte se s nástroji pro podporu růstu a rozvoje klientů, které vedou k posílení **pocitu sounáležitosti** a jejich zdravého fungování v rodině i v širším společenském kontextu.

6. PROFESIONÁLNÍ PŘÍSTUP. Být psychoterapeutem obnáší kromě znalostí teorie a technik **také profesionální přístup** k profesi.

AKREDITACE: Výcvik je akreditovaný Českou asociací pro psychoterapii (ČAP).

DRUHÁ CESTA K PSYCHO- TERAPEUTICKÉMU DIPLOMU

Zájemcům o psychoterapeutický výcvik, kterým vyhovuje pružnější časové uspořádání, případně si ještě nejsou jistí, že bude individuální psychologie pro ně to pravé, nabízíme tzv. **druhou cestu – modulární systém vzdělávání, na jehož konci je také možnost získání psychoterapeutického diplomu.**

První část cesty představuje absolvování a úspěšné zakončení tří modulů prezenčního vzdělávání:

SEBEZKUŠENOSTNÍ VÝCVIK PRO PRACOVNÍKY V POMÁHAJÍCÍCH PROFESÍCH je zaměřen na rozvoj schopnosti reflektovat osobní zkušenost – znát svůj životní styl a poznat, jak intervnuje do terapeutického procesu. Budeme rozvíjet schopnosti empatie a porozumění druhým, dovednosti rozpoznat a pracovat se zdroji a limity, silnými a slabými stránkami, nakládat s vlastními emocemi, schopnosti porozumět svým potřebám, nalézt způsob jejich nasycení, znát a držet své hranice, pracovat na svých slabých stránkách, využívat své zdroje, schopnosti přijímat zpětnou vazbu, získávat a udržovat motivaci k seberozvoji a realizovat potřebné změny ve svém osobním i profesním životě.

Druhý modul, **ZÁKLADNÍ TERAPEUTICKÉ DOVEDNOSTI: TEORIE A METODOLOGIE INDIVIDUÁLNÍ PSYCHOLOGIE I.**, vám poskytne teoretické základy individuální psychologie a také čas a prostor pro trénink nových dovedností, konkrétních metod a technik i prostor pro sdílení a spolupráci ve skupině. Budeme se věnovat klíčovým terapeutickým

kompetencím: vytváření a budování terapeutického vztahu, vytváření psychoterapeutické strategie, psychologickému vhledu a diagnostice, využití konkrétních psychoterapeutických metod a technik i rozvíjení profesionálního přístupu k profesi psychoterapeuta.

Třetí výcvikový modul **POKROČILÉ TERAPEUTICKÉ DOVEDNOSTI: TEORIE A METODOLOGIE INDIVIDUÁLNÍ PSYCHOLOGIE II.** je zaměřen na prohloubení praktických dovedností a teorie v rámci již absolvovaných témat a metod práce a rozšíření znalostí díky nabídce speciálních témat. Naučíte se využívat postupy adlerovského přístupu při zvládnutí krizí, zacházení s traumatem nebo při práci s úzkostnou a depresivní symptomatikou a rozšíříte svůj repertoár o speciální techniky a metody.

Absolvováním a splněním podmínek tří modulů prezenčního vzdělávání splníte část požadavků komplexního psychoterapeutického výcviku.

Každý z modulů je současně samostatným výcvikem. Jednotlivé části si tedy volíte podle své potřeby. Doporučené pořadí modulů je: sebezkušenost, základní terapeutické dovednosti a pokročilé terapeutické dovednosti, jejich pořadí ale není závazné. Po úspěšném ukončení tří modulů prezenčního vzdělávání a splnění ostatních nezbytných požadavků se můžete přihlásit do závěrečného ročního přípravného kurzu, kde probíhá integrace teorie, metodologie a intenzivní kazuistické práce tak, abyste byli připraveni složit závěrečnou zkoušku.

Dvě cesty k psychoterapeutickému diplomu

1. cesta: Komplexní psychoterapeutický výcvik

PERSPEKTIVOU
INDIVIDUÁLNÍ
PSYCHOLOGIE **pip**

2. cesta: Flexibilní modulární program

1. Sebezkušenostní výcvik pro pracovníky v pomáhajících profesích
2. Základní terapeutické dovednosti: Teorie a metodologie individuální psychologie I.
3. Pokročilé terapeutické dovednosti: Teorie a metodologie individuální psychologie II.
4. Roční přípravný kurz (+ splnění všech dalších podmínek)



ZAHRANIČNÍ HOST V MANSIU

KIM LEE-OWN: PĚT TAJEMSTVÍ PRO SPOKOJENÉ DĚTI

Workshop pro profesionály pracující s rodiči nabízí způsob, jak podpořit rodiče v rozvoji jejich rodičovských dovedností, budovat vztah s dětmi a pomoci vychovávat šťastné, spolupracující a odvážné děti.

Kurz je určen pro psychology, psychoterapeuty, sociální pracovníky, pedagogy a další odborníky, i pokud se primárně tématu rodičovství nevěnují.

Program Pět tajemství pro spokojené děti představuje ucelený rámec, jenž pomáhá rodičům vytvářet **jednoduché, konzistentní a rozumné** strategie, které fungují v nejrůznějších situacích. Výchova dětí nemusí být jen stres a zahlcení. Díky pěti tajemstvím jsou rodiče vybaveni tak, aby pomohli své rodině **růst, rozvíjet se a prospívat – a zvládat všechny výzvy**, které nám život v nejistém světě přináší. Do pěti tajemství samozřejmě patří i dodávání odvahy – a to nejen dětem, ale i rodičům samotným.

TÉMATATA:

- **KOMUNIKACE.** Komunikační styly a podprahová sdělení, která přinášejí. Principy asertivní komunikace.
- **POTŘEBY DĚTÍ A DOSPĚLÝCH.** Sociální, fyzické, emocionální, intelektuální, duchovní potřeby a jak je naplnit. Jak mohou rodiče naučit děti naplňovat své potřeby. Jak mohou rodiče naplňovat své vlastní potřeby.
- **ČTYŘI ZÁKLADNÍ POTŘEBY A ČTYŘI CÍLE NEVHODNÉHO CHOVÁNÍ.** Propojení základních potřeb a chování vycházejícího z nenaplněných potřeb. Jak mu porozumět a jak ho ovlivnit.

- **VÝCHOVNÉ STRATEGIE.** Učení místo trestů. Volby, hranice, důsledky.
- **DODÁVÁNÍ ODVAHY (ENCOURAGEMENT).** Odvaha a dodávání odvahy. Dodávání odvahy vs. pochvaly (a tresty).

NAUČÍTE SE:

- Principy efektivní komunikace.
- Rozpoznat komunikační styly a podprahová sdělení, která předávají.
- Porozumět účelu nevhodného chování a navrhnout vhodné intervence pro změnu, podporu vztahu i prevenci nevhodného chování.
- Podpořit rodiče při porozumění potřebám jejich dětí i jich samotných.
- Výchovné strategie, které nepoužívají tresty ani pochvaly, ale volby, hranice a důsledky a také podporu a dodávání odvahy.
- Pracovat s rodiči na jejich rodičovských tématech a dodávat jim odvahu v jejich nejdůležitějším úkolu.
- Pracovat s rodiči individuálně i ve skupině.
- Využít metodiku pro práci s rodiči s biologickými i pěstounskými rodinami.

Tlumočení je zajištěno.

KIM LEE-OWN: SNY – MOST DO BUDOUCNOSTI

Sny otevírají bránu k naší duši, nabízejí způsob, jak rozumět – jen se musíme naučit číst v jejich symbolickém a nejednoznačném jazyce. Díky využití principů individuální psychologie můžeme ve snech zahlédnout osobnost snícího nebo ho podpořit.

Kurz je určen psychologům, psychoterapeutům, a všem, kdo pracují s klienty, kteří potřebují dodat odvalu.

Terapeutická práce se sny není totéž jako otevřít snář. Sny nám nabízejí širokou paletu možností, jak **porozumět člověku** a jeho soukromé logice, jeho směřování v životě, poznat jeho kvality a hodnoty. Jsou ale také obrovským **zdrojem podpory a odvahy** – přinášejí a tvoří emoce, které jsou hybnou silou na cestě k cíli, ukazují naše směřování v životě a pomáhají nám řešit problémy. V kurzu vás Kim provede základními koncepty individuální psychologie a naučí pracovat se sny jako nástroji podpory – s laskavostí, moudrostí a humorem jí vlastním.

TÉMATA:

- **ZÁKLADNÍ KONCEPTY INDIVIDUÁLNÍ PSYCHOLOGIE.** Holismus, sociální ukotvení, teleologie, subjektivita, kreativita, pocit sounáležitosti, rodinná konstelace, rané vzpomínky.
- **SNY JAKO PŘÍPRAVA NA ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ.** Sny jako továrna na emoce, způsob, jak se naše mysl připravuje na výzvy a problémy, kterými se zabýváme.
- **SNY JAKO MOST DO BUDOUCNOSTI.** Propojují naši současnost (řešené problémy), budoucnost (fiktivní

cíl, ke kterému směřujeme) a minulost (naši soukromou logiku).

- **PRÁCE SE SNY.** Symboly a emoce, životní styl a pohyb. Sen jako prostředek porozumění soukromé logice, životnímu stylu a pohybu.
- **EMOCE JAKO HYBNÁ SÍLA** pohybu k cíli, nebo od hrozby.
- **SNY JAKO ZDROJ DODÁVÁNÍ ODVAHY.** Jak ve snech odhalit silné stránky a dovednosti, kvality a hodnoty, sounáležitost a odvalu.

NAUČÍTE SE:

- Znat základní koncepty a principy individuální psychologie.
- Pomoci klientovi porozumět symbolickému jazyku snů.
- Nacházet ve snech prvky životního stylu člověka, zahlédnout jeho soukromou logiku, životní styl a pohyb ve světě.
- Znat a používat teorii prioritního chování / teorii slepé uličky.
- Pomoci klientovi uvidět jeho silné stránky, kvality a hodnoty.
- Dodávat odvalu a podpořit klienta.
- Specifické techniky a možnosti práce se sny v poradenství a psychoterapii.

Tlumočení je zajištěno.

SAMUEL SCHÜRER: PÁROVÁ TERAPIE A PORADENSTVÍ

Práce s párem je jiná než práce s jedním nebo druhým – jsou tu totiž tři – dva partneři a vztah. Adlerovský přístup k párové terapii a poradenství a jeho specifika představí švýcarský terapeut Samuel Schürer.

Kurz je určen psychologům, psychoterapeutům a všem profesionálům, kteří pracují s klienty v páru, nebo se věnují párovým tématům.

V kurzu Samuel představí nejen teoretická východiska individuální psychologie, ale i **konkrétní nástroje a metody**, jak s páry pracovat. Naučíte se rozpoznat rozdíly v potřebách a osobnostech partnerů, porozumět vlivu jejich rodinného modelu na jejich současný vztah, dozvíte se, v čem se liší zdravé od nešťastných vztahů, jak je možné řešit konfliktní situace a jak může terapeut **podpořit spolupráci** v páru. Vyzkoušíte si i některé specifické techniky práce s párem – love story, analýzu rané vzpomínky nebo práci se sny v páru.

TÉMATA:

- **TEORIE.** Teoretická východiska individuální psychologie a pojetí práce s páry a rodinou v kontextu tohoto psychologického směru.
- **PROČ MILUJEME?** Osobnost a volba partnera. Vliv rodinného modelu na volbu partnera.
- **ZDRAVÉ A NEZDRAVÉ VZTAHY.** Zdravé, naplňující a dlouhotrvající vztahy. Konstelace neurotických párů.
- **POTŘEBY.** Rozdílné potřeby v páru. Ambivalence v páru.

- **KONFLIKTY.** Řešení konfliktních situací, podpora hledání společných řešení a vytváření dohody.
- **SPECIFIKA ROZHOVORU S PÁREM.** Cíl a struktura vedení rozhovoru s páry.
- **FÁZE ROZHOVORU S PÁREM.** Příprava, naladění, porozumění, zacílení, hledání možností, výběr řešení, podpora. Otázky umožňující zhodnocení situace v páru.
- **STRATEGIE.** Plánování strategie pro práci s párem.
- **TECHNIKY.** Přehled technik pro práci s páry – práce s milostným příběhem, práce s ranou vzpomínkou v páru, práce se sny v páru.

NAUČÍTE SE:

- Posoudit osobnosti partnerů.
- Zjistit, které aspekty z historie páru ovlivňují současnou situaci páru a jak v tomto kontextu pochopit jejich problém.
- Nastavit cíle a procesy v kontextu práce s páry.
- Používat nástroje, které umožní strukturovat a přehledňovat komunikační situace odehrávající se v párovém kontextu.
- Nastavit setting párového sezení, najít společné cíle páru a využít je pro podporu změny.
- Pracovat s různými nástroji a metodami, které lze použít při vedení rozhovorů v párovém kontextu.
- Reflektovat etické výzvy práce v párovém kontextu a poradit si s nimi.

Tlumočení je zajištěno.

LÉTO V MANSIU

Pojďte se s námi potkat ve vylidněném Brně nebo uprostřed lesů na Vysočině a užijte si léto jinak – ve společnosti lidí, kteří jsou naladěni na podobnou notu, chtějí se rozvíjet a vychutnat si prázdninovou pohodu.

Léto v Mansiu zahajuje pětidenní **Letní škola Individuální psychologie**. Vyberte si jeden z hlavních odborných workshopů na téma, které vás zajímá a které každý den doplňuje ranní plenární přednáška jednoho z hlavních lektorů, pozdně-odpolední krátké workshopy na různá témata a pestrý večerní program. Pokud s sebou vezmete i svoje děti, bude o ně postaráno – v zábavných nebo vzdělávacích workshopech.

Na Letní školu navazují tradiční šestidenní výcviky:

Ve výcviku **Edukativní rodičovská terapie** se naučíte, jak provázet rodiče a pečovatele procesem změny jejich postojů a přesvědčení a podporovat je ke změně výchovného přístupu, získáte metodiku pro porozumění problémovému chování dětí, jejich cílům a potřebám, která nabízí i způsoby, jak mohou rodiče prohlubovat spolupráci a zažívat v rodině pocit sounáležitosti.

V **Práci se skupinou v adlerovském přístupu** si ukážeme, jak využít teorii individuální psychologie jako funkční podporu práce se skupinou – od volby strategie a cílů přes metody a techniky skupinové práce až po podporu změny. Výcvik využijí všichni současní i budoucí vedoucí terapeutických, edukativních i seberozvojových skupin pro děti i dospělé.

Práce s tělem v kontextu individuální psychologie propojuje principy individuální psychologie s metodami mindfulness, focusingu a imaginace. Všechny techniky zažijete na vlastní kůži a budete mít dost prostoru je prožít i se je naučit, abyste je mohli dále používat jak pro seberozvoj, tak i pro práci s klienty.

Ve výcviku s názvem **Adlerovský přístup v poradenství a psychoterapii dětí** si ukážeme, jak pra-

covat s malými i velkými dětmi. Naučíte se využívat specifické nástroje a techniky vhodné pro různé fáze terapie nebo poradenství. Hodně se budeme věnovat dodávání odvahy, terapii hrou a možnostem, jak s dítětem komunikovat slovy či prostřednictvím obrázků, postaviček, písku nebo kamenů...

A pro dospívající je na léto připraven **Psychologický kemp: Individuální psychologie pro středoškoláky**, kde se naučí něco o psychologii i sami o sobě. Zažijí sounáležitost ve skupině, získají nové dovednosti, sebedůvěru, a hlavně odvalu zvládat výzvy, které jim život nachystává.

SEBEROZVOJOVÉ PROGRAMY

NAJDĚTE ODVAHU ZAČÍT
VĚCI DĚLAT JINAK!

Seberozvojové skupiny jsou určeny všem, kteří se chtějí naučit pečovat lépe sami o sebe. Máme skupinu **pro dospělé**, kteří chtějí zažít v životě víc radosti a klidu, **pro děti**, které se potřebují naučit lépe zvládat stres a vyrovnávat se s těžkostmi, **pro dospívající**, kteří hledají bezpečné místo a podporu při budování své dospělé identity, i **pro rodiče**, kteří si chtějí připomenout, co se do života naučili jako malí, jak to prožívají jako velcí a jak a co mohou předávat svým dětem.

Všechny skupiny ale mají jedno společné: pracujeme na rozvíjení nejdůležitějších kompetencí pro život – spolupráce odpovědnosti, respektu a odva-

hy. Díky nim potom můžeme mít smysluplné vztahy, zažívat pocit vlastní kompetence, uvědomit si svou hodnotu a vliv, tvořit, učit se, mít odvalu v životě překonávat překážky a užívat si, když se to podaří.

Skupiny vedou psychologové s dlouholetou praxí v práci s dětmi, dospívajícími a dospělými. Propojujeme v nich zkušenosti z lektorské, poradenské a terapeutické práce. Chceme vám v nich předat znalosti a schopnosti, díky kterým budete v životě spokojenější a budete mít odvalu dělat věci jinak. V rozvojových skupinách pracujeme formou zážitkového učení – žádné dlouhé přednášky a zápisy, ale zkoušení toho, co pak využijete v životě.

TADY A TEĎ: SEBEROZVOJOVÁ SKUPINA PRO DOSPĚLÉ

Pro všechny, kteří jedou „na autopilota“ a už je to unavuje, nebo se cítí vyčerpaní a nadměrně stresovaní. Také pro ty, co hledají možnost, jak dočerpávat v životě energii.

Seberozvojová a podpůrná skupina pro dospělé zaměřená na zvládnání zátěže pomocí všímavosti.

Všímavost (nebo také plné uvědomění) je přirozená schopnost být si vědom toho, co prožívám právě **tady a teď**, v přítomném okamžiku. Všímavost je užitečným nástrojem **sebezpoznání**. Kotví nás v těle, umožňuje nám setrvávat s našimi emocemi a myšlenkami, jemně si je prohlížet a **akceptovat** je takové, jaké jsou, bez odsuzování. Je tedy mocným nástrojem pro vytváření **sebepřijetí a soucitu**. A na těchto

základech se dobře daří **sounáležitosti**. Protože se můžeme o tuto pevnou základnu opřít ve vztazích k druhým.

TÉMATA:

- **CVIČENÍ A MEDITACE** zaměřené na rozvoj všímavosti těla a mysli.
- **PRÁCE S DECHEM**.
- **VŠÍMAVOST A TĚLO**. Praxe zaměřené na tělo – bodyscan, tělo v pohybu.
- **SCHOPNOST PŘIJETÍ A SOUCIT SÁM SE SEBOU**.
- **TECHNIKY** pro každodenní praktikování i neformální „minipraxi“.

NAUČÍTE SE:

- Být v přítomném okamžiku, tady a teď.
- Být v přítomnosti každý den – nejen na skupině.
- Dýchat všímavě.
- Specifické techniky a metody, které využijete v různých situacích.
- Být laskavější sami k sobě.
- Odložit své starosti a zažít klid.

SEBEROZVOJOVÁ SKUPINA PRO ŽÁKY DRUHÉHO STUPNĚ

Každý z nás potřebuje občas s něčím pomoci. Nikdo nestačí na všechno sám a občas všichni potřebujeme poradit, jak zvládat třeba svůj strach, stres, nebo úzkost.

Pro někoho je těžké najít si svoje místo mezi vrstevníky, pro jiného je zátěž nová situace v jeho rodině. Nebo ve škole, nebo před přijímačkami.

Jak to všechno zvládnout, jak si s tím poradit?

Seberozvojová skupina pro žáky 2. stupně nabízí příležitost k tréninku sociálních dovedností, zvládnání stresu a práce s emocemi. Poskytuje bezpečné prostředí pro děti a dospívající bez známkování a zkoušení před tabulí. Učit se ale budou novým dovednostem pomocí zážitků, což je vlastně spíš zábava. Čeká je trénink komunikačních dovedností, krocení nevypočitatelných emocí, relaxační techniky a řada dalších zajímavých aktivit.

TÉMATA:

- **STRES, STRACH A ÚZKOSTI.** Rozpoznání a práce s náročnými emocemi.
- **ZVLÁDNÁNÍ ZÁTĚŽOVÝCH SITUACÍ.** Jak poznat a co dělat v náročné situaci.
- **PRÁCE S EMOCEMI.** Umět pojmenovat své emoce a umět s nimi zacházet.
- **TRÉNINK SOCIÁLNÍCH DOVEDNOSTÍ.** Komunikace, trénink hrou.
- **RADOST A PRAKTICKÉ VÝSLEDKY V KAŽDODENNÍM ŽIVOTĚ.**

NAUČÍTE SE:

- Poznat a pojmenovat prožitky stresu, strachu a úzkosti, pracovat s nimi.
- Zvládnout i ty situace, které nejsou jednoduché.
- Rozpoznávat své emoce – umět je v sobě najít, pojmenovat, a pokud je to potřeba, zvládnout je.
- Komunikovat s lidmi, pohybovat se lehčeji v sociálních situacích.
- Relaxační techniky, které se budou v životě hodit.

SEBEROZVOJOVÁ SKUPINA PRO STŘEDOŠKOLÁKY

K tomu, abychom zvládali bouře a vlny každodenního života, potřebujeme být dost silní zevnitř. Přístav nabízí bezpečné místo, kde je možné zažít klid a přijetí. Podpoří sebehodnotu, nabízí místo, kde objevovat a posilovat svoje dovednosti pro utváření zdravých mezilidských vztahů.

Seberozvojová skupina pro středoškoláky nabízí přijímající prostředí, kde je možné zažít konečně trochu klidu. **Podpořit vlastní sebehodnotu**, objevit a posílit své dovednosti pro utváření dobrých vztahů. **Podělit se** o tíhu každodenních starostí, **zažít pocit, že někam patřím**. Zase si o něco víc vážít sebe sama a podpořit svou aktuální psychickou pohodu. Zažít nové věci a aktivity, které pomohou poznat sám sebe, mluvit otevřeně a bez obavy z odsouzení. Být součástí skupiny.

TÉMATA:

- **SEZNAMOVÁNÍ.** První dojem a navazování komunikace.
- **STRES.** Jak rozpoznat a zvládnout stres.
- **ŽIVOTNÍ HODNOTY.** Jaké jsou a k čemu jsou nám životní hodnoty?
- **KOMUNIKACE.** Trénink komunikačních dovedností.
- **EMOCE.** Jak je rozpoznat, umět pojmenovat a jak je zvládnout.
- **HRANICE.** Jak najít a udržet své hranice ve vztazích s lidmi.

- **JÁ A CHYBA.** Práce s chybou, chyba nejsem já, sebpřijetí.
- **ZDROJE.** Vnitřní zdroje člověka.

NAUČÍTE SE:

- Zvládat stres, zvýšit svou psychickou odolnost.
- Komunikovat s ostatními.
- Rozpoznat, pojmenovat a zvládnout své emoce.
- Spolupracovat, respektovat sebe i ostatní, rozvíjet odpovědnost, najít odvahu.
- Zažijete pocit sounáležitosti ve skupině.
- Podpoříte svou psychickou pohodu a budete mít prostor pro sdílení bez soudů.
- Zvýšíte svou sebehodnotu, důvěru v sama sebe.

EFEKTIVNÍ RODIČOVSTVÍ: SEBEROZVOJOVÁ SKUPINA PRO RODIČE

Skupina pro všechny, kteří chtějí vychovávat své děti v duchu vzájemného respektu, vést je k samostatnosti a odpovědnosti. Pomůžeme vám pochopit zdroje vlastního rodičovského chování a ukážeme vám, jak s nimi pracovat, abyste byli v rodičovství spokojenější. Taková změna pak je vidět nejen doma, ale má velký význam i pro vaši celkovou vnitřní spokojenost.

Pro rodiče vlastní, náhradní i třetí, kteří se chtějí něco naučit a něco přitom zažít. Budeme rozvíjet formy **komunikace, které podporují** zdravé vztahy v rodině. Žádné dlouhé přednášky a zbytečné řeči. Budeme spolu rovnou trénovat a to, co si s námi vyzkoušíte, vám pomůžeme snadno dostat do vaší každodennosti s dětmi. Aby rodič mohl svému dítěti dodávat tolik potřebnou odvahu, je nezbytné, aby ji nejdříve sám získal.

TÉMATA:

- **KOMUNIKACE.** Komunikační styly, jak komunikovat s dětmi, aby naslouchaly.
- **EMOCE.** Jak dětem pomoci zvládnout jejich emoce, jak je naučit zvládat je samy.
- **PODPORA DÍTĚTE** při prožívání náročných situací.
- **ROZVOJ SPOLUPRÁCE, ODPOVĚDNOSTI A RESPEKTU.**
- **DODÁVÁNÍ ODVAHY.**

NAUČÍTE SE:

- Rozumět zdrojům vlastního rodičovského chování.
- Poznáte svá rodičovská přesvědčení a budete rozumět tomu, jak ovlivňují vaši výchovu.
- Komunikovat s dětmi tak, aby naslouchaly.
- Pojmenovat emoce u sebe i u dětí a pracovat s nimi.
- Rozvíjet u vás doma spolupráci, respekt a odpovědnost.
- Mluvit jazykem dodávání odvahy, podporovat své děti.

PSYCHOLOGICKÝ KEMP: INDIVIDUÁLNÍ PSYCHOLOGIE PRO STŘEDOŠKOLÁKY

Naučte se něco o psychologii a sami o sobě. Zažijte sounáležitost ve skupině, získajte nové dovednosti, sebedůvěru, a hlavně odvahu zvládat všechny životní výzvy.

Psychologický kemp je určen pro mladé lidi ve věku 15–20 let. Pro všechny, které zajímá komunikace, vztahy mezi lidmi, jsou nebo budou studenty humanitních oborů, pracují nebo chtějí pracovat s lidmi.

Během společně stráveného týdne poznáte základy individuální psychologie, ale dozvíte se hodně i o sobě. V bezpečném prostředí vrstevnické skupiny se budeme věnovat tématům **komunikace, sounáležitosti, životním úkolům, porozumění cílům chování** u dospělých i u dětí, budeme v sobě **hledat odvahu a zdroje**, které potřebujeme, abychom mohli **zvládat životní výzvy**. Budeme se učit – ale tak, že si všechno vyzkoušíme a prožijeme, abyste se domů vraceli nejen s novými znalostmi a dovednostmi, ale hlavně s odvahou zvládnout všechno, co vám život nachystá.

TÉMATA:

- **ZÁKLADNÍ PRINCIPY ADLEROVSKÉ PSYCHOLOGIE.** Co je důležité pro život a jak toho dosáhnout – pocit sounáležitosti, životní úkoly, životní styl, jak se

z pocitu méněcennosti a/nebo nadřazenosti dostat k rovnocennosti.

- **KOMUNIKACE.** Respektující komunikace a jak na ni. Význam komunikace pro rozvoj vztahů v životě. Jak se domluvit s lidmi a místo konfliktů se dokázat domluvit na spolupráci.
- **DYNAMIKA CHOVÁNÍ.** Proč se lidé chovají tak, jak se chovají. Čtyři základní lidské potřeby a náhradní cíle chování.
- **ENCOURAGEMENT.** Dodávání odvahy, jak podpořit druhé lidi i sám sebe. Jak poznat a využívat svoje silné stránky, jak najít zdroje a odvahu k překonávání překážek.

NAUČÍTE SE:

- Znat principy individuální psychologie – proč je důležité naplňovat své potřeby, co je to pocit sounáležitosti a jak ho dosáhnout, jaké máme životní úkoly a jak se dají naplnit. Komunikovat jinak. Vyjádřit své potřeby. Domluvit se s lidmi, s kterými je to těžké. Spolupracovat namísto boje. Starat se o svoje hranice – pevně, ale v klidu.
- Rozumět tomu, co se skrývá za nevhodným chováním – u dospělých i dětí – a znát možnosti, jak z nevhodného chování přejít ke spolupráci.
- Mluvit jazykem dodávání odvahy – podpořit sami sebe i lidi kolem vás, umět najít a používat svoje silné stránky.
- Zažijete sounáležitost ve skupině.
- Bude vás to bavit :-)

KURZY NA MÍRU



Každý, kdo vede tým, si přeje, aby lidé v něm táhli za jeden provaz, pracovali na sobě a shodli se na konkrétních postupech práce.

Vzdělávání týmů na míru je možnost, jak tato přání naplnit. Naše zkušenost nám říká, že kromě rozvoje znalostí a dovedností přináší i další benefity.

SPOLEČNÉ ZÁŽITKY JAKO PODPORA TÝMOVÉ SPOLUPRÁCE

Někdy je lepší prožít vzdělávání společně jako tým. Může to být dobrá příležitost pro společný rozvoj a zážitek ze spolupráce. A i když to není primárním cílem našeho vzdělávání, jisté je, že se při vzdělávání účastníci lépe poznají a naladí se na sebe, což v případě pracovního kolektivu významně podporuje pocit sounáležitosti v týmu.

VZDĚLÁVÁNÍ JAKO NÁSTROJ K SEZNÁMENÍ PRACOVNÍHO KOLEKTIVU

Setkáváme se také s tím, že v pracovním kolektivu, který se účastní našeho kurzu, je nový kolega nebo kolegyně. V takové situaci je společné vzdělávání výbornou pomocí v bezprostředním začlenění nového spolupracovníka do týmu. Nabízí se také možnost využít kurz na míru jako přirozený prostředek například při slučování různých pracovišť nebo odlišných pracovních kolektivů.

CO SE NAUČÍTE, VYUŽIJETE VE SVÉM PRACOVNÍM KONTEXTU

Když pracujeme s týmem, tipy a metody přizpůsobujeme povaze vaší práce a typu klientely, se kterou pracujete. Na tom, jak lze získané poznatky uplatnit v konkrétních situacích, se můžete v týmu domlouvat během samotného vzdělávání. Přímo na místě pak vznikají návrhy na nové metodiky, pracovní po-

stupy nebo možnosti zařazení jednotlivých prvků, které obohacují práci.

MOŽNOST NÁSLEDNÉ METODICKÉ A SUPERVIZNÍ SPOLUPRÁCE

Hluboký smysl vidíme v tom, že má tato forma kurzů efekt na fungování celku. Kromě toho se nabízí možnost následné spolupráce s námi ve formě metodické a supervizní.

SNÍŽENÍ NÁKLADŮ NA VZDĚLÁVÁNÍ

Pozvete-li nás k vám, získáte větší komfort během vzdělávání, ušetříte si starosti i nemalé náklady na cestu a ubytování. Kdo se chce seznámit s adlerovským přístupem a naším způsobem práce, a potom se rozhodnout, zda zapojí i tým, může se s námi potkat na jednom z jednodenních online kurzů, které pravidelně pořádáme. Rádi vám v nich přiblížíme klíčová témata individuální psychologie, protože nám naše každodenní práce neustále potvrzuje, jak aktuální jsou a jak citlivě a progresivně k nim Adler přistupoval.

S mnoha týmy, se kterými jsme spolupracovali, jsme stále v kontaktu, a tak vnímáme, jak užitečné je sta-
vět na reálném základu společného zážitku.

CENTRUM PSYCHOLOGICKÉHO PORADENSTVÍ A PSYCHOTERAPIE

„Kde je hranice toho, co ještě máme zvládnout sami? A jak víme, že má být právě tady?“

V Centru psychologického poradenství a psychoterapie Mansio nabízíme psychologické poradenství a psychoterapii klientům různého věku, od dětí po seniory. Pro psychologickou pomoc či podporu k nám mohou přijít také páry, rodiče, děti i dospívající, případně anglicky mluvící klienti.

Někteří přicházejí pro podporu v náročné životní chvíli, jiní již delší dobu cítí nespokojenost v některé životní oblasti a rozhodnou se udělat první krok ke znovuzískání vnitřní rovnováhy. Nejedná se tedy vždy o akutní psychické potíže, které by našim klientům znemožňovaly běžné každodenní fungování.

Vnímáme jako pozitivní vývoj v naší zemi, že se lidé čím dál více zajímají o svoji psychickou pohodu a usilují o celkovou životní spokojenost. Znamená to, že psychoterapii naše společnost vnímá spíše jako prevenci duševního zdraví než jako intervenci (léčbu), která potká pouze ty lidi, kteří mají předpoklady k psychické nestabilitě. Přesně tak vnímáme terapii i my. Pokud je klient v krizi, poskytneme mu dostatek podpory a společně hledáme jeho vlastní zdroje, díky kterým náročné období překoná, a dost možná dokonce přetvoří v příležitost k uskutečnění změn, které povedou k dlouhodobé vnitřní stabilitě.

Pokud přichází klient v období „relativní psychické stability“, ale přesto s tématem, se kterým si neví rady nebo ho dlouhodobě tíží, dává nám tak příležitost jít v naší spolupráci hlouběji. Společně se vydáváme do jeho vnitřní krajiny, hledáme opakuující se vzorce jeho chování a příčiny jeho vzniku. Vhled a porozumění jsou začátkem změny k lepšímu, a také v sobě nesou potenciál zvýšení laskavosti k sobě.

Možná vás už napadlo, že první a druhé na sebe také může dobře navazovat. Přesně tak – s klientem, který překoná psychickou krizi, se můžeme vydat více do hloubky, k podstatě témat, která mu krizi chtě nechtě předestřela.

A jestli by to klient zvládl sám i bez psychoterapie? Možná ano. Ostatně my máme velkou důvěru ve vnitřní sílu a schopnosti našich klientů. Je to ale podobné jako se skládáním uhlí. Člověk to může zvládnout sám. Pokud si ale nechá pomoci, bude jeho dvorek čistý dřívě a zbylou sílu a čas bude moci využít jinde a jinak.

Naši terapeuti jsou tu pro všechny, kteří se ocitli v situaci, kdy nevědí, jak dál, a hledají cestu. obraťte se na nás, pokud máte problémy v životě, trápíte se ve vztazích, nebo se chystáte udělat podstatné změny. Věříme, že se ve vašem životě může mnohé zlepšit. S naší pomocí získáte náhled na své obtíže a najdete odvahu začít dělat věci jinak.

KDY SE NA NÁS MŮŽETE OBRÁTIT?

- Když zažíváte problémy v mezilidských vztazích (např. partnerských, rodinných, vrstevnických, pracovních).
- Když v životě zažíváte úzkost a strach.
- Když vás potkala traumatická událost.
- Když zažíváte obtížné životní období.
- Když prožíváte akutní či dlouhodobý stres, pocity dlouhodobé vyčerpanosti.
- Když máte psychosomatické potíže.
- Když si děláte starosti se svými dětmi.
- Když potřebujete nový impuls nebo jiný úhel pohledu.
- Když chcete lépe rozumět vlastním pocitům a najít v sobě klid a vyrovnanost.
- Když chcete porozumět sobě a světu kolem sebe.
- Když chcete dát smysl svému životnímu směřování.

Společně najdeme novou cestu ke smysluplnému řešení toho, co vás tíží. Podpoříme vás při hledání vašich zdrojů, silných stránek a nových úhlů pohledu.

SUPERVIZE: PODPORA A PROSTOR PRO PROFESNÍ A OSOBNÍ ROZVOJ

Když se řekne supervize – co vás první napadne? Hodnocení? Kritika? Pocit méněcennosti? A „hlavně ať nikdo nevidí, že to dělám špatně...“ nebo „to bude zase hrůza“? Mohlo by to být i sdílení, podpora a těšení se...

NÁSTROJ PRO UČENÍ, POVZBUZOVÁNÍ, OSOBNÍ A PROFESNÍ ROZVOJ

Supervize je důležitou součástí práce každého odborníka v pomáhajících profesích – a nemusí být jen poslední šancí na uhašení požáru nebo na rozlousknutí neřešitelného případu, ale naopak dlouhodobou pomocí, místem, kde lze bezpečně sdílet a kam si jít pro podporu a inspiraci.

My máme supervize moc rádi – většinou se na nich setkáváme s lidmi, kteří jsou otevření, chtějí se ve své práci posouvat, nebojí se přijímat zpětnou vazbu, jsou připraveni čerpat a brát si. Někdy se setkáváme i s jednotlivci a týmy, které se teprve učí supervizní prostor využívat a hledají jeho smysl. Všem nabízíme bezpečné místo, ve kterém důvěra, spolupráce a energie nejsou jen hesla, ale opravdoví společníci na naší cestě.

JAK VYPADÁ SUPERVIZE V ADLEROVSKÉM DUCHU?

Supervize v kontextu individuální psychologie je edukativní proces sloužící k profesnímu růstu. Cílem supervize je zlepšení práce s klienty, vzdělávání a podpora profesionálů. Důraz je kladen na učení, růst a podporu.

V supervizi využíváme stejný model práce jako v případě práce s klienty. Povedeme vás k tomu, abyste porozuměli svým silným a slabým stránkám. Silné stránky budeme v procesu supervize rozvíjet. Slabé stránky budeme reflektovat a propojovat s naučenými strategiemi a privátní logikou, tedy životním stylem. Supervize vám umožní porozumět, jak

se subjektivní interpretace skutečnosti projevuje při práci s klienty, ve spolupráci v týmu, v přístupu k řešení pracovních situací, a nabídne vám prostor pro změnu v bezpečném prostředí s podporou ostatních. Důvěra a atmosféra spolupráce a otevřenosti vám umožní prozkoumat vlastní hranice a objevovat nové možnosti – a najít odvahu uskutečnit změny, které si přejete.

Důvěra je nezbytná pro každé úspěšné supervizní setkání. Bez ní stojíme na místě, kroužíme kolem problému: je to bezpečné, ale neúčinné. Důvěra vytváří základ pro otevřenou komunikaci, umožňuje sdílení myšlenek, obav i radostí. Bez důvěry nemůžeme jít dál, a tak ji společně budujeme, v některých skupinách ztuhla, pomalými kroky. Tak se rozvíjí spolupráce, která propojuje jednotlivce a umožňuje kreativní práci. V týmové supervizi se nejedná pouze o to, abychom seděli vedle sebe, ale o to, abychom se aktivně podíleli na vytváření cesty k lepšímu pracovnímu prostředí. Společný cíl se stává motorem, který dodává sílu k překonávání překážek a hledání nových perspektiv.

V supervizních setkáních nemusíme mít konkrétní otázku nebo téma. Podpůrná supervize může přinést energii, která umožňuje udržet kvalitu práce a odolat výkyvům v dynamice skupiny. Poďte se s námi naučit využívat supervizní prostor přesně tak, jak potřebujete.

Nabízíme individuální i týmové supervize. Na supervizi přijedeme za vámi, nebo vás rádi přivítáme u nás v Mansiu na pravidelných otevřených supervizích.

NÁŠ BLOG

Všechno, co jste chtěli vědět o individuální psychologii a báli jste se zeptat, se dočtete na stránkách www.mansio.cz v sekci Blog. Pravidelně tam pro vás zveřejňujeme vzdělávací články plné nápadů a tipů pro práci s klienty a zvládání obtížných životních situací.

Jak vypadá moderní adlerovská terapie a na jakých základech staví, se dočtete v článku Individuální psychologie Alfreda Adlera, který vás srozumitelně a přehledně seznámí se základy našeho psychologického směru.

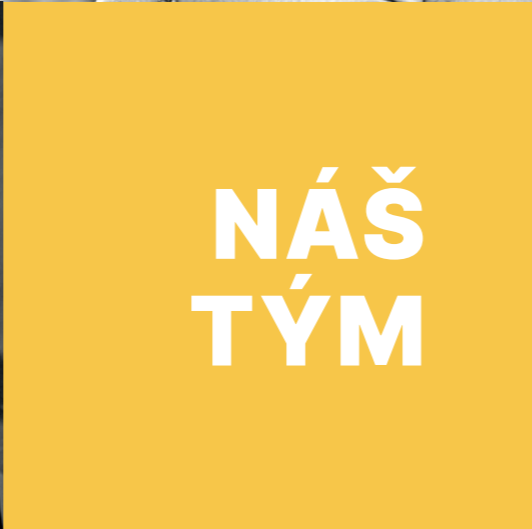
Důležité koncepty individuální psychologie podrobněji představí články o významu dětství v individuální psychologii, třech krocích k dodávání odvahy, příspěvek o postojích a chování, které zbavují odvahy, o raných vzpomínkách a jejich metaforickém významu či o dynamice problémového chování dětí v interakčním pojetí.

Pro rodiče budoucích prvňáčků je připraven článek plný praktických rad a doporučení Jak pomoci dítěti zvládnout nároky první třídy?, rodičům i těm, kteří s nimi pracují, jsou určeny příspěvky Výchovné styly v rodině a Jak vznikají rodičovská přesvědčení?

Nápady a inspiraci pro svou práci najdou na blogu i terapeuti a poradci – v článcích o choreografii rozhovoru, rozhovoru o emocích s Paulem Rasmussenem nebo v mnoha dalších příspěvcích na aktuální a zajímavá témata.

Tipy na další články:

- Ve vztahu jsme tři: já, ty a my
- Věty, které pomáhají
- Sebrat se a jít dál, nebo sebrat se a zůstat?
- J. Holder: Využití analýzy raných vzpomínek při léčbě závislosti
- Trénink všímavosti jako důležitá část našich kurzů
- Primum non nocere: Jak přistupovat k dětem a dospívajícím, kteří si kladou otázky o své genderové identitě?
- J. Holder: Využití analýzy raných vzpomínek při léčbě závislosti
- Choreografie rozhovoru I. – Reflektování
- Choreografie rozhovoru II. – Práce s metaforou
- Choreografie rozhovoru III. – Povzbuzování
- Trénink všímavosti jako důležitá část našich kurzů



Náš tým tvoří profesionální psychologové a psychoterapeuti, kteří nejen učí, ale také to, co učí, sami dělají. Všichni naši lektoři a terapeuti mají vysokoškolské vzdělání a terapeutický výcvik – v individuální psychologii nebo v příbuzných směrech. Své dovednosti a schopnosti stále rozšiřují v dalších kurzech a výcvicích.

Kromě vzdělávání je důležitou součástí naší práce i **pravidelná supervize** – protože víme, že někdy je pohled zvenku k nezaplacení.

Chcete se **o nás dozvědět více**? Navštivte náš **web**, přijďte na Den otevřených dveří nebo se podívejte na náš **blog** a **videa**. A pokud cítíte, že individuální psychologie by mohla být i vaší cestou, **rádi vás přivítáme u nás v Mansiu!**

PhDr. Miroslava Štěpánková, Ph.D.

Mirka je jednou ze zakladatelek Mansia a potkat se s ní můžete na mnoha kurzech a výcvicích nebo na supervizi. Online se s Mirkou a individuální psychologií můžete seznámit prostřednictvím její přednášky z Letní školy 2024, jejíž záznam najdete na našem webu.

„Na mojí práci mě nejvíc baví různorodost, o kterou není nouze – vždyť každý člověk je jiný. Klienti samotní mě inspirují, ráda totiž zkouším nové metody a experimentuji. Když pak vidím okamžitou odezvu a efekt, vede mě to k přemýšlení a hledání další inspirace pro navazující setkání nebo nový kurz.“

Mgr. Michaela Širůčková, Ph.D.

Míša je druhou zakladatelkou Mansia a jeho provozní ředitelkou. Setkáte se s ní na mnoha kurzech a výcvicích. Stojí také za organizací Letní školy individuální psychologie. V Centru psychologického poradenství a psychoterapie Mansio pracuje s dospělými, dospívajícími a páry a také vede supervize.

„Ústředními tématy mojí práce jsou vztahy, motivace a spolupráce. S kolegyní Dorou se zaměřujeme na práci s tělem, všímavost a laskavost. Pořád se mám co učit. Průběžné vzdělávání v adlerovském přístupu práce s klientem pro mě znamená i osobní rozvoj, který mě naplňuje. Je to pro mě způsob určitého kotvení.“

Mgr. Magda Valášková

Vedoucí Centra psychologického poradenství a psychoterapie Mansio, pracuje s dospělými, dospívajícími i dětmi. Psycholožka, psychoterapeutka, dlouhodobě se věnuje tématu identity a sebepřijetí. *„Vykročit můžu jen z toho místa, na kterém se nacházím.“*

Mgr. Kristýna Bláhová

Psycholožka a terapeutka. Dříve pracovala jako školní psycholožka a práci se školními třídami se věnuje stále. V Centru psychologického poradenství a psychoterapie Mansio pracuje s dospělými, dospívajícími i dětmi, vede také seberozvojové skupiny pro dospívající.

„Naše práce jde do hloubky, kde můžeme vidět sebe i druhého bez všech slupek a make-upu.“

Mgr. Dora Lukášová Salaquardová

Dora se kromě psychoterapie ve své soukromé praxi dlouhodobě věnuje mindfulness a meditaci. V Mansiu vede kurzy zaměřené na tělo, prožívání tady a teď. Dora je ale také malířkou a ilustrátorkou. Její ilustrace (nejen) Alfreda Adlera jste mohli vidět na Letní škole nebo na našich sítích.

„Všechny strategie, i ty nejničivější, které v životě používáme ve vztahu k sobě i druhým, se dějí s pozitivním záměrem.“

Mgr. Bc. Kamila Barlow

Kamila je psycholožka a psychoterapeutka, a jejím oblíbeným tématem jsou výchova a vzdělávání, vztahy s druhými, ale i vlastní prožívání klienta. V Mansiu se věnuje dospělým i dětem v poradenské a terapeutické práci, vede ale také kurzy a seberozvojovou skupinu pro děti. Kromě toho tlumočí kurzy zahraničních lektorů.

„Ráda nabízím druhým pohled na životní těžkosti jinou optikou.“

Mgr. Martin Fülep

Martin je psycholog a psychoterapeut, zajímá se o emoce a prožívání člověka. V Mansiu pracuje s rodinami, dětmi a rodiči, a kromě poradenské a psychoterapeutické práce vede i seberozvojovou skupinu.

„Těší mě, když klienti nachází dlouhodobou jistotu a stabilitu v životě.“

Mgr. Simona Hybšová

Simona je psycholožka a psychoterapeutka, dlouhodobě se věnuje tématům komunikace, výchovy a vzdělávání. Pracuje jako školní psycholožka, v Mansiu vede některé kurzy. Simona je číňankou a kreativní – v životě i v terapeutické práci.

„V terapii s obdivem sleduji, jak roste odvaha klientů vystoupit z komfortní zóny a začít žít jinak.“

Mgr. et Mgr. Zuzana Eliášová

Zuzana je psycholožka a psychoterapeutka, ale také tanečnice. V Mansiu se s ní můžete potkat na kurzech věnovaných pohybu při práci s klienty.

„Ráda propojuji psychologii s uměním a kreativitou. Na člověka se dívám jako na celistvého jedince, který má vždy potenciál ke změně. A tento potenciál mě baví hledat.“

Mgr. Bc. Lucie Plchotová

Lucia je psycholožka a psychoterapeutka, ale také speciální pedagožka a etopedka. Celý svůj profesní život se věnuje práci s dětmi – jednotlivě i s celými třídami. V Mansiu se s ní můžete setkat (pokud vám není víc než 20) ve skupině pro středoškoláky.

Lucia má ráda **Einstenovo** krédo: *„Kreativita je hraví si inteligence.“*

Mgr. Lenka Hermanová

Lenka je etopedka a psychoterapeutka. Věnuje se individuálně dětem i rodičům. Adlerovský přístup jí nadchl úctou k lidskému potenciálu a propojováním myšlení, pocitů a tělesné zkušenosti, důrazem na zdravé vztahy, důvěru a růst.

Lenka spolu s Adlerem říká: *„Následuj své srdce, ale nezapomeň si s sebou vzít i svůj mozek“.*

Mgr. Alice Vašáková

Psycholožka a psychoterapeutka. Pracovala jako školní psycholožka a v PPP. Oblast školství a podpora učitelů je její srdcová záležitost. V Mansiu se s ní potkáte na kurzech věnovaných rozvoji poradenských dovedností ve školství.

„Změna je přirozenou součástí našeho života. Můžeme změnit cokoli, na co se zaměříme.“

Marcela Šefčíková

Marcela pracuje v Mansiu jako asistentka a koordinátorka. Stará se o komunikaci s klienty a o to, aby z organizačního hlediska všechno běželo tak, jak má.

Ing. Marek Kačírek

Marek má na starosti ekonomické záležitosti Mansia a vše kolem fakturace. Poradí vám ale i s tím, kde se koná váš workshop na Letní škole a vyřeší všechno, co je v danou chvíli potřeba.





Texty: Mgr. Michaela Širůčková Ph.D., PhDr. Miroslava Štěpánková, Ph.D., Mgr. Lucie Nováková

Grafická úprava a sazba: Martin Krajíček

Fotografie: Karolína Kadlčáková, Mgr. Kateřina Pletichová

Adresa: Mansio v.o.s., Technická 2995/21, Technologický Park Brno, budova F/G v Zóně A, Brno

www.mansio.cz | 2025




mansio