

Rozvoj profesních kompetencí pro zaměstnance v sociálních službách s využitím prvku logoterapie

Vzdělávací cíl: Cílem je zvýšení profesních kompetencí (dovedností a znalostí) pracovníků v sociálních službách v oblasti praktických dovedností uplatnitelných v individuálním i skupinovém kontaktu s klienty, jež využívají jejich služeb.

Celkový rozsah: 6 x 20h

Garanti: PhDr. Martina Kosová, PhDr. Vlastimil Sojka, PhDr. Martin Dolejš, Ph.D.

Vedoucí lektoři: PaedDr. et Mgr. Věra Facová, PhDr. Martin Kupka, Ph.D.

Začátek kurzu: leden/únor 2020

Konec kurzu: listopad/prosinec 2020

Místo konání: Olomouc

Kurz je určen pro: pracovníky v sociálních službách

Osvědčení: účastník obdrží certifikát o absolvování kurzu

Akreditace: Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR – A2018/0576-SP/PC/VP

Podmínky pro účast: středoškolské vzdělání s maturitou a vyšší

E-přihláška na: <https://www.vyplnto.cz/databaze-dotazniku/prihlaska-ke-kurzu-pro-zames/>

Cena za kurz: 15 000,- za 6 setkání (celková dotace: 120 hodin; 1hodina/125,-)

Obsah kurzovéhoho: v ceně kurzu jsou náklady na lektory, prostory a odborné materiály; kurzovné neobsahuje ubytování a stravování

Forma platby: převodem na účet na základě vystavené faktury

Možnosti plateb: a) jednorázová platba v hodnotě 15 000,-; b) dvě platby v hodnotě 7 500,-

Otevření kurzu: kurz bude realizován při naplnění minimálního počtu účastníků (20)

Obchodní podmínky: kurz se řídí obchodními podmínkami IPIPAPP, s.r.o.:

<http://ipipapp.cz/files/op.pdf>

Kontakt: Martin Dolejš, dolejsmartin@seznam.cz, tel: 777233098

Předběžné termíny: start kurzu bude v únoru 2020, pokud se přihlásí minimální počet účastníků; přihlašování je otevřené; 21. a 22. února 2020; 20. a 21. března 2020; 3. a 4. dubna 2020; 4. a 5. září 2020; 2. a 3. října 2020

Institutem pro integrativní psychoterapii a psychologické poradenství, s.r.o.

Kontakt: dolejsmartin@seznam.cz --- tel: 777233098

<http://www.ipipapp.cz>

Lektor: PhDr. Martin Kupka, Ph.D.

Dr. Kupka svůj zájem v současnosti směřuje do oblasti paliativní péče (problematika smrti a umírání, eutanazie, truchlení, doprovázení). Věnuje se humanistické psychologii, konkrétně Existenciální analýze a Logoterapii. Prakticky se soustředí na výcvik v technikách, které rozvíjejí všímavost. Pracuje s problematickými třídami, realizuje poradenství učitelům při práci se třídními kolektivy a věnuje se vlastní poradenské a terapeutické praxi s klienty. Výzkumně se nyní zajímá o Techniku omezené zevní stimulace (Restricted environmental technique; Terapie tmou).

Nynější zaměstnání: Odborný asistent – Katedra psychologie FF – UP (od roku 2004); výuka předmětů – Klinická psychologie, Psychologie zdraví a nemoci, Kulturní antropologie, Psychologické aspekty paliativní péče a Základy meditace. Oblastní metodik prevence Pedagogicko – psychologická poradna, pracoviště Jeseník (od roku 2002). Školní psycholog na ZŠ Mikulovice (od roku 2016).

Dosažené vzdělání: Jednooborové magisterské studium psychologie na FF – UP v letech 2000 až 2005 zakončené státní závěrečnou zkouškou (titul Mgr.) Postgraduální studium na FF - UP v oboru Klinická psychologie v letech 2000 až 2004 taktéž zakončené státní závěrečnou zkouškou a obhajobou disertační práce (titul Ph. D.)

Specializační kurzy s certifikací MŠMT a AKP: Kurz kariérového poradenství (2001), Diagnostika a řešení šikany na školách (2001). Rizikové chování dospívajících a jeho prevence (2002 až 2003). Existenciální témata v psychoterapii (2003 až 2005). Psychoterapeutický výcvik v logoterapii a existenciální analýze (2011 až 2016).

Předchozí zaměstnání: Výchovný ústav Žulová, pracovní zařazení psycholog (2001). Hospic na Svatém Kopečku (2007).

Lektor: PaedDr. et Mgr. Věra Facová

Je absolventkou jednooborové psychologie a pedagožka s dlouholetou praxí v oblasti poradenské a školní psychologie, lektorkou a supervizorkou v sociálních službách. Je certifikovanou lektorkou pro ČR a SR, supervizorkou s členstvím v EAS. Založila a vede Poradenské a konzultační centrum, které nabízí psychologické, poradenské a supervizní služby pro pedagogy. Absolvovala řadu kurzů a seminářů v oblasti psychologie a poradenství. Má uzavřen kompletní akreditovaný psychoterapeutický výcvik v logoterapii a existenciální analýze. V současné době se věnuje poradenské psychologii a psychoterapii v rámci soukromé praxe, individuální i skupinové supervizi a vzdělávání v oblasti psychologických disciplín. Je spoluautorkou publikací vydaných v nakladatelství Grada. Má zkušenosti s vedením týmů a organizací.

Náplň kurzu

SETKÁNÍ 1

ZÁKLADNÍ VYMEZENÍ OBSAHU SETKÁNÍ 1

- **Teorie:** Základní vymezení tématu. Logoterapie, existenciální analýza, existenciální filosofie, Viktor Frankl – tvůrce logoterapie, smysl v životě a jeho důležitost pro zdraví, duševní pohodu a životní rovnováhu.
- **Sebezkušenost:** Smysl mé práce, s čím se ve své profesi potýkám, co mi jde dobře a co méně dobře, napětí mezi ideální představou vykonávané profese a její realitou (možné zdroje stresu), bytí ve skupině, cesta životem, úskalí života (profesního).
- **Techniky:** Cesta životem (karty), Čára života, Mé povolání – koláž, práce v menších skupinách, dvojicích, reflexe ve skupině...

SETKÁNÍ 1 / DEN PRVNÍ - časové rozvržení programu:

- Úvod, přivítání, představení lektorů a programu, organizační a technické zajištění celého kurzu, termíny, pravidla ve skupině, podmínky ukončení, absence, dotazy – **1 hodina**
- Vzájemné představení účastníků a vstupní vyladění skupiny - kdo jsem, odkud přicházím, jakou mám představu, motivaci a očekávání, kde pracuji, s jakými klienty se setkávám, s čím se ve své práci potýkám, kde bych chtěl být na konci tohoto roku – co by se mělo změnit, co bych se rád naučil, jak se chci dále ve své profesi realizovat – rozvíjet? Kdo se s kým zná, jaké jsou neformální vztahy ve skupině, je problém být před někým otevřený (lidé z jednoho pracoviště)? Technika obrázky, karty Cesta životem – **3 hodiny**
- Logoterapie a existenciální analýza jako hledání cesty (hledání smyslu): uvedení logoterapie a existenciální analýzy, existenciální filosofie, základní témata, doporučené zdroje – **3 hodiny**
- Viktor Emil Frankl – tvůrce logoterapie – **1 hodina**
- Relaxace a aktivní imaginace, prožitková technika – **2 hodiny**

SETKÁNÍ 1 / DEN DRUHÝ- časové rozvržení programu:

Institutem pro integrativní psychoterapii a psychologické poradenství, s.r.o.

Kontakt: dolejsmartin@seznam.cz --- tel: 777233098

<http://www.ipipapp.cz>

- Úvodní reflexe, společná skupinová aktivita, skupina sdílení, technika teploměr – **1 hodina**
- Smysl v životě a jeho důležitost pro zdraví, duševní pohodu a životní rovnováhu, smysl a přesah v bio-psycho-sociálním přístupu k člověku – **2 hodiny**
- Smysluplnost cíle v profesním a osobním životě, hodnoty a smysl jako součást profesní a osobní dráhy – **2 hodiny**
- Hledání optimální životní cesty, technika Čára života, práce v menších skupinách – vzájemné sdílení, vytvoření koláže – obrázku na téma Moje profese: čím žiji, co je důležité, co mě tlačí a trápí v profesním životě, co mi dělá radost, kde jsem úspěšný, kde a v čem vidím smysluplnost a smysl – **3 hodiny**
- Reflexe, závěrečná skupina sdílení, hodnocení, skupina sdílení, plán do dalšího setkání, uzavření setkání – **2 hodiny**

SETKÁNÍ 2

ZÁKLADNÍ VYMEZENÍ OBSAHU SETKÁNÍ 2

- **Teorie:** Praktické aspekty vývojové psychologie. Věková specifika v kontextu potřeb klientů a sociálních pracovníků. Epigenetické vývojové paradigma dle Erika Homburgera Eriksona, naplňování potřeb a jejich vztah ke zdraví (Zdeněk Matějček, Pavel Říčan, Abraham Maslow, Carl Ransom Rogers aj.).
- **Sebezkušenost:** Rekapitulace dosavadní životní cesty vlastního života. Mé dětství, dospívání a dospělost. Hlavní milníky života. Potřeby dětí a dospělých pro to, aby byli v životě šťastní. Pomoc klientům ve zrání. Jaké otázky život staví a odpovědi na ně v kontextu povolání a osobního života?
- **Techniky:** Kdo jsem? Výtvarné techniky, práce s koláží. Meditace ve skupině. Dopisy jako forma hledání smyslu (např. dopis vděčnosti, vlastním rodičům, partnerům, klientům). Práce v malých skupinách, práce ve dvojicích, reflexe a zpětná vazba ve skupině.

SETKÁNÍ 2 / DEN PRVNÍ - časové rozvržení programu:

- Uvedení tématu času a vývoje. Základní poznatky vývojové psychologie a jejich význam v profesi pedagogů – **1 hodina**
- Prožitek smyslu v různých životních etapách (novorozenec, kojeneček, batole, předškolní věk, školní věk, dospívání, dospělost, stáří). Osm věků člověka a jejich

Institutem pro integrativní psychoterapii a psychologické poradenství, s.r.o.

Kontakt: dolejsmartin@seznam.cz --- tel: 777233098

<http://www.ipipapp.cz>

centrální úkoly (důvěra, autonomie, iniciativa, pracovitost, identita, intimita, generativita, integrita) – **3 hodiny**

- Školní věk a dospívání, základní znaky, potřeby, riziková období a výzvy v mladším a starším školním věku. Zrození svobody a přijetí odpovědnosti: potřeba vlastního směřování v životě v období dospívání. Jak dítě a mladý člověk hledá smysl v současné společnosti? – **2 hodiny**
- Já a moje dětství – prožitkové techniky ve skupině, emoční a racionální roviny žití, sebepoznání slabých a silných stránek, komunikační vzorce v dětském věku – **3 hodiny**
- Reflexe ve skupině, pohádky a jejich význam v dětském věku – **1 hodina**

SETKÁNÍ 2 / DEN DRUHÝ- časové rozvržení programu:

- Úvodní reflexe, společná skupinová aktivita, skupina sdílení, téma vlastní dospělosti, fáze a krize dospělého věku – **1 hodina**
- Dospělost a procesy s ní spojené. Věková specifika a potřeby dospělého věku. Role v dospělosti – partner, pracovník, rodič. Alternativní způsoby života dospělého (single apod.) – **2 hodiny**
- Dospělí a komunikace, komunikační vzorce v dospělosti, konflikty a jejich řešení, efektivní a neefektivní zvládání konfliktů – **2 hodina**
- Já a moje dospělost – prožitkové techniky ve skupině, emoční a racionální roviny žití, sebepoznání slabých a silných stránek, komunikační vzorce v dospělém věku. Jak poznám, že jsem již dospělý? Kdo jsou mí klienti, jaké mají potřeby a jak s nimi komunikovat? Jaké klienty mám a co potřebují? Co je pro ně důležité z hlediska věku? Jaká jsou úskalí? Klient a jeho cesta životem. Jsem rodič, partner a zároveň profesionálně poskytuji sociální oporu. Jaká je rovnováha mezi těmito rolemi? Jak porozumět potřebám svých klientů? Smysl dospělého věku, osobní vize a cíle v profesi a osobním životě, moje vlastní potřeby a smysly, naplnění a limitace – **4 hodiny**
- Reflexe, závěrečná skupina sdílení, hodnocení, plán do dalšího setkání, uzavření setkání – **1 hodina**

SETKÁNÍ 3

ZÁKLADNÍ VYMEZENÍ OBSAHU SETKÁNÍ 3

Institutem pro integrativní psychoterapii a psychologické poradenství, s.r.o.

Kontakt: dolejsmartin@seznam.cz --- tel: 777233098

<http://www.ipipapp.cz>

- **Teorie:** Fenomén hodnot a jeho význam, hodnoty tvůrčí, zážitkové a postojevé, alternativní pojetí. Cesta ke smyslu skrze uskutečňování hodnot, život jako rozhovor – odpovídání životu (odpovědnost za život). Alternativní cesty ke smyslu: altruismus, zapálení pro věc, tvořivost, hédonistické řešení, seberealizace, sebetranscendence. Existenciální frustrace, existenciální neuróza a možné reakce na ztrátu smyslu. Kulturní podmíněnost smyslu, evoluční perspektiva smyslu, smysl a všímavý život. Šťěstí jako vedlejší produkt smyslu. Problematika sebepřijetí – reálné já, ideální já.
- **Sebezkušenost:** Hodnoty a cíle v životě, smysluplnost mé životní cesty. Vyrovnání se ztrátou smyslu. Motivace a motivátory v mém životě, pro co žiji a pro co bych byl ochotný zemřít. Etika a morálka v praktickém životě. Morální vývoj. Mé morální zakotvení. Základní otázky svědomí. Svědomí jako kompas („orgán smyslu“). Základní hodnoty, na kterých je postavena má profese. Sebeapřijetí jako vlastní hodnota.
- **Techniky:** Logotest, individuální kvalita života, práce s motivy a motivací v životě, práce s hodnotami, meditační technika – učit se naslouchat svému nitru.

SETKÁNÍ 3 / DEN PRVNÍ - časové rozvržení programu:

- Úvodní reflexe, společná skupinová aktivita, skupina sdílení, základní vymezení pojmů a diskuse k tématu hodnot – **1 hodina**
- Co je to hodnota, základní druhy hodnot, hodnoty jako cesta ke smyslu (tvůrčí, zážitkové, postojevé hodnoty v profesi a osobním životě). Život jako rozhovor – **3 hodiny**
- Význam hodnot v životech klientů. Význam hodnot ve výchově dětí v kontextu vývojové psychologie – **2 hodiny**
- Hodnoty a motivace. Vnitřní a vnější motivy v životě profesním a osobním. Motivy v kontextu potřeb. Rozdělení potřeb dle bio – psycho – sociálně – spirituálního modelu. Podněty z Pozitivní psychologie a Psychologie zdraví: optimální prospívání, flow, všímavost, radost a štěstí – **2 hodiny**
- Prožitková meditační technika – já a moje nitro – **2 hodiny**

SETKÁNÍ 3 / DEN DRUHÝ - časové rozvržení programu:

- Alternativní cesty ke smyslu: altruismus, zapálení pro věc, tvořivost, hédonistické řešení, seberealizace, sebetranscendence. Kulturní podmíněnost smyslu, evoluční perspektiva smyslu, smysl a všímavý život. Šťěstí jako vedlejší produkt smyslu – **3 hodiny**

Institutem pro integrativní psychoterapii a psychologické poradenství, s.r.o.

Kontakt: dolejsmartin@seznam.cz --- tel: 777233098

<http://www.ipipapp.cz>

- Důsledky ztráty smyslu, existenciální frustrace, existenciální neuróza a další možné reakce na ztrátu smyslu – **2 hodiny**
- Problematika sebepřijetí – reálné já, ideální já. Jak vnímám sebe sama, silné a slabé stránky mé osobnosti. Nevyužité potenciály a limitace v profesním a osobním životě. Dosahované a chtěné v mém životě. Práce se změnou – **3 hodiny**
- Sebereflexe, sebehodnocení a zpětná vazba, pravidla konstruktivní kritiky a sdělování. Hodnocení kladů a ztrát – **2 hodiny**

SETKÁNÍ 4

ZÁKLADNÍ VYMEZENÍ OBSAHU SETKÁNÍ 4

- **Teorie:** velká triáda logoterapie: utrpení, vina, smrt. Osamělost, úzkost, krize, trauma. Smrt a truchlení, objektivní a subjektivní koncepty smrti. Témata zaměřována na profesi sociálního pracovníka. Přesah a pozitivní význam utrpení – posttraumatický rozvoj člověka. Kde se potkávám s utrpením ve své profesi a ve svém životě. Jak mluvit s klienty a smrti? Jak žít dál, když smrt vstoupí do našeho života? Truchlení a jeho formy. Práce s krizí a traumatem.
- **Sebezkušenost:** Význam smrti v mém životě, mezní situace mého života a jejich pozitivní transformace.
- **Techniky:** Epitaf a nekrolog. Práce s Testem posttraumatického rozvoje. Arteterapeutické, meditační a relaxační techniky.

SETKÁNÍ 4 / DEN PRVNÍ - časové rozvržení programu:

- Uvedení tématu smrti, utrpení a viny, kotvení do prožitku „teď a tady“, skupina sdílení a porozumění – **1 hodina**
- Utrpení, vina, smrt – velká triáda logoterapie. Osamělost, úzkost, krize, trauma. Základní definice, souvislosti a význam v profesním i osobním životě – **2 hodina**
- Smrt a truchlení, objektivní a subjektivní koncepty smrti. Smrt přirozená, smrt násilná. Sebevražedné myšlenky a činy. Smrt jako ztráta, smrt jako zisk. Přesah a pozitivní význam utrpení – posttraumatický rozvoj člověka. Truchlení a jeho formy. Odlišení truchlení a deprese, praktické dopady – **2 hodiny**

Institutem pro integrativní psychoterapii a psychologické poradenství, s.r.o.

Kontakt: dolejsmartin@seznam.cz --- tel: 777233098

<http://www.ipipapp.cz>

- Kde se setkávám s utrpením ve své profesi a ve svém životě (sebevražedné jednání, sebepoškození, šikana, úmrtí klienta, úmrtí v rodině). Jak mluvit s druhými o smrti? Jak žít dál, když smrt vstoupí do našeho života? Práce s krizí a traumatem – **2 hodiny**
- Práce s imaginací, tělesné uvolnění, trénink koncentrace pozornosti, řízená relaxace – prožitkové techniky – **2 hodiny**.

SETKÁNÍ 4 / DEN DRUHÝ - časové rozvržení programu:

- Utrpení a jeho transformace (modulace postoje). Vina a její dopady v profesním a osobním životě. Klasifikace a koncept viny – **1 hodina**
- Úzkost a strach jako fenomény v profesním a osobním životě. Diagnostika a dopady na kvalitu života. Zvládání úzkosti skrze logoterapeutické techniky paradoxní intence a dereflexe. Psychosomatický doprovod úzkosti - **3 hodiny**
- Návuk základních technik logoterapie (paradoxní intence a dereflexe) ve skupinkách, reflexe, supervize, sdílení zkušenosti – **5 hodin**
- Reflexe zkušenosti, uzavření tématu, diskuse, zpětná vazba – **1 hodina**

SETKÁNÍ 5

ZÁKLADNÍ VYMEZENÍ OBSAHU SETKÁNÍ 5

- **Teorie:** Člověk jako vztahová bytost, primární a sekundární rodina. Utváření vztahů. Vztahy s klienty a kolegy. Komunikace s klienty a její obtížné momenty (agresivní klient, hostilní klient, nemotivovaný klient, umírající klient, kriminální minulost klienta, intoxikovaný klient). Pravidla, rituály a jejich význam v životě klienta, zdravý tým pomáhajících pracovníků, autorita v mé profesi. Dynamika vztahu s klientem. Problematika sociální opory. Aktivní naslouchání založené na empatii, kongruenci, autenticitě a přijetí. Vytváření zakázky s klientem. Práce se zpětnou vazbou.
- **Sebezkušenost:** Klíčové vztahy mého života a vztahovost mého života. Vztahy v primární rodině, postoje k autoritě. Jaké vztahy v životě vytvářím – v soukromí a v profesní sféře.
- **Techniky:** Vztahové mapování, struktura autorit a vztahů, skupinové techniky týkající se důvěry, spolupráce, komunikace a sebepoznání. Hraní rolí ve dvojicích a skupinách – vedení rozhovoru s prvky aktivního naslouchání.

SETKÁNÍ 5 / DEN PRVNÍ - časové rozvržení programu:

- Člověk jako vztahová bytost, primární a sekundární rodina – formy a utváření nejbližších vazeb a vztahů (uvedení tématu, základní pojmy) – **1 hodina**
- Moje vlastní rodina, systém, ze kterého vycházím. Rodičovská autorita, autorita formální a neformální. Postoje k autoritě. Autorita a klima v rodině – **3 hodiny**
- Empatie a její rysy a úrovně. Aktivní naslouchání založené na empatii. Kongruence jako autenticita a přijetí (uvedení tématu) – **1 hodina**
- Trénink aktivního naslouchání a empatie ve skupinkách, nácviky práce s klientem v problémové situaci, práce s kazuistickými případy, trénink vedení v náročné situaci – **4 hodiny**
- Reflexe, supervize výcvikových kazuistik, uvolnění tělesného napětí, krátká relaxace – **1 hodina**

SETKÁNÍ 5 / DEN DRUHÝ - časové rozvržení programu:

- Pravidla, cíl a jejich vymezení. Cíle v profesním a osobním životě. Míjení a splývání cílů mezi klienty a kolegy. Cíle a nadřazenost a podřízenost v profesi – **1 hodina**
- Základy efektivní komunikace s klientem. Komunikační styly a vzorce. Efektivní a neefektivní, konstruktivní a destruktivní komunikace. Komunikace s ohledem na cíl. Teoretické uvedení, praktický nácvik, modelové situace z profesního a osobního života – **3 hodiny**
- Pravidla mého profesního života. Role pracovníka v přímé péči o klienta. Dynamika v pracovní skupině. Problematika sociální opory. Vytváření, vyladování a udržování pravidel komunikace, spolupráce, důvěry – **3 hodiny**
- Supervize kazuistických případů, rozklíčování hlavních a zástupných problémů, práce se zakázkou – **2 hodiny**
- Reflexe, zhodnocení, zpětná vazba, skupina sdílení – **1 hodina**

SETKÁNÍ 6

ZÁKLADNÍ VYMEZENÍ OBSAHU SETKÁNÍ 6

Institutem pro integrativní psychoterapii a psychologické poradenství, s.r.o.

Kontakt: dolejsmartin@seznam.cz --- tel: 777233098

<http://www.ipipapp.cz>

- **Teorie:** Psychohygienu v pomáhajících profesích (zdraví a zkušenost smyslu v souvislosti s povoláním pomáhajícího pracovníka). Alfréd Adler a jeho pojetí životního stylu a životního scénáře. Stres, salutogeneze, rozvoj odolnosti a resilience. Problematika specifické zátěže v pomáhajících profesích. Syndrom vyhoření a chronický únavový syndrom. Vztah mezi životní smysluplností a zdravím. Psychosomatické souvislosti stresu. Vymezení problematiky zdraví v 21. století. Čas a plánování času. Zdraví životní styl (spánek, strava, sport, sauna, relaxace, odpočinek, plánování).
- **Sebezkušenost:** Péče o tělesnou a duševní kondici. Atmosféra mého života. Já a sebepoškozující chování. Jak zvládám stres. Funkční a nefunkční strategie zvládání stresu a zátěže. Prevence a řešení vyhoření v profesním a osobním životě. Můj život a povolání v horizontu 20 let.
- **Techniky:** Diagnostika zátěže a stresu. Budování životní rovnováhy (profese – osobní život). Trénink všímavosti. Návčik relaxace a meditace – budování rovnováhy mysli a těla.

SETKÁNÍ 6 / DEN PRVNÍ - časové rozvržení programu:

- Uvedení tématu psychohygieny v profesi a v osobním životě, jejich význam a souvislosti (zdraví a zkušenost smyslu v souvislosti s pomáhající profesí) – **2 hodiny**
- Alfréd Adler a jeho pojetí životního stylu a životního scénáře, praktické dopady do života. Životní scénáře vítězů a poražených v osobním životě a u klientů – **1 hodina**
- Stresory, stres, zátěž a jejich důsledky. Problematika specifické zátěže v pomáhajících profesích. Syndrom vyhoření a chronický únavový syndrom. Diagnostika aktuální zátěže, hlavní rizika a jejich význam – **2 hodiny**
- Psychosomatické souvislosti stresu, propojení těla a duše, základní zdravotní potíže v souvislosti se stresem a zátěží – **2 hodiny**
- Návčik relaxace, uvolnění těla a mysli, imaginace a podpora vnitřní harmonie – **2 hodiny**
- Skupina sdílení, reflexe, sdělování dojmů, konstruktivní zpětná vazba – **1 hodina**

SETKÁNÍ 6 / DEN DRUHÝ - časové rozvržení programu:

- Vztah mezi životní smysluplností a zdravím. Vymezení problematiky zdraví v 21. století. Salutogeneze, rozvoj odolnosti a resilience. Praktická aplikace v životě – **2 hodiny**
- Čas a plánování času. Můj časový program, efektivní plánování a využívání času. Čas jako dar. Ideální čas. Změna v zaběhnutém režimu, hledání časových rezerv – **3 hodiny**
- Zdraví životní styl (spánek, strava, sport, sauna, relaxace, odpočinek, plánování apod.) – **2 hodiny**

Institutem pro integrativní psychoterapii a psychologické poradenství, s.r.o.

Kontakt: dolejsmartin@seznam.cz --- tel: 777233098

<http://www.ipipapp.cz>

- Rekapitulace všech šesti setkání, bilance, hodnocení, závěrečná skupina sdílení, můj plán do času a života budoucího, dárek pro sebe sama – **3 hodiny**