

Víkendové semináře- skupinový výcvik

Základy poradenství- Práce na vývoji osobnosti

**Uchop svůj osud do vlastních rukou
pomáhej druhým najít cestu životem
a vytvářet zdravé vztahy
člověka s člověkem
a člověka s kosmem.**

Získejte základní dovednosti a zkušenosti pro samostatnou činnost v poradenství. Podpořte vlastní vývoj v oblasti komunikace a sebepoznání. Jediný výcvik v ČR, který se opírá o spirituální cestu antroposofie a integruje moderní metody psychoterapie (např. NLP, rodinné konstelace)

**5. výcvikový kurs začne: 9.-11. září 2011
(další termíny: 28.-30. října a 9.-11. prosince 2011)**

**Celkem 10 víkendových seminářů + 1 týden během dvou let.
Cena: 2000.- Kč za víkend, 4000.- Kč za týden, vč. ubytování a stravování**

Obsah programu:

1. Základy komunikace a terapeutického vztahu
2. Cíle v poradenství a v práci s lidmi. Práce ve skupině.
3. Práce se sny, mýty a pohádky. Kreativní media.
4. Práce s vnitřním dítětem.
5. Životopis. Práce na časovém pásmu.
6. Rodina a rodinné vztahy. Rodinné konstelace.
7. Spirituální zdroje a cesta k vnitřním pramenům. Meditace. Práce s čakry (týdenní soustředění)
8. Partnerství a partnerské krize. Sexualita.
9. Základy psychiatrii. Neurózy. Poruchy osobnosti.
10. Opakování. Samostatná terapeutická práce. Prohloubení.
11. Smutek, smrt a loučení.

**Semináře vede MUDr. Petr Mílek,
E-mail: p.milek@centrum.cz**

vzdělání: studium medicíny, výcvik v poradenství na základě antroposofie (PhDr. H. Verst), Integrativní Gestaltpsychoterapii, (Prof. Dr. H. Petzold), výcvik NLP-Practitioner (Dr. med. V. Warnke), odborná atestace psychiatra a psychoterapeuta v NSR. Specializace systematické psychoterapie v ČR, výcvik rodinných konstelací (Jan Bílý), vzdělání v Chirofonetice (léčebné masáže na anthroposofickém základě) a vedení kurzů Chirofonetiky od r. 2004.

Obsah programu:

1. Setkání - základ terapeutického vztahu, empatie, kongruence, základní přesvědčení

Nácvik navázání terapeutického vztahu. Princip „pacing and leading“, základy NLP. Základní přesvědčení užitečné pro poradenství, terapii a práci s lidmi. Struktura poradenství orientovaného na řešení a na zdroje. První kroky v dialogické situaci terapie a poradenství.

2. Cíle v poradenství a v práci s lidmi. Práce ve skupině.

Principy dobře formulovaného cílů v poradenství a v projektech tak, jak jsou vypracovány v KBT a v NLP. Formulování cílů bude cvičeno v dialogické situaci pod intervizí dalšího účastníka. Arteterapeutické techniky budou sloužit při objevení „zapomenutých“ podvědomých cílů z dětství. Pomocí techniky „neurologických úrovní“ podle Roberta Diltsa se účastníci seznámí s působením „vyšších cílů“ jako zdroje při řešení současných problémů.

3. Práce se sny, mýty a pohádkami. Kreativní media. Psychodrama.

Práci s podvědomím, které je podle C.G. Junga chápán jako zdroj člověka při řešení problémů. Pochopit pohádky jako zdroj při řešení intrapsychických a interpersonálních problémů. Naučit se „hrát role“, improvizovat. Kreativní a meditativní techniky budou představeny jako cesty k podvědomí. Práce se sny. Léčivé imaginace. Disneyova strategie podle Roberta Diltsa.

4. Práce s vnitřním dítětem

Účastníci se seznámí s konceptem vnitřního dítěte podle Bradshaw, dále podle Dvořáka. Pomocí imaginativních technik, které se naučí ovládat, budou vedeni k seznámení se s vlastním vnitřním dítětem. Naučí se doprovázet ostatní účastníky při práci s vnitřním dítětem. Osvojí si model „ideální rodiče“, „bezpečné místo“, a „vnitřní ochránce“. Naučí se postupně přijetí vnitřního dítěte a jeho osvobození ze zakletí, omezujících podmínek v dětství.

5. Životopis. Práce na životním pásmu. Práce s dvojníkem.

Vlastní životopis. Vývojové fáze. Práce na „časovém pásmu“, technika „change history“ a „změna základních přesvědčení“ podle Roberta Diltsa. Práce s dvojníkem“ a s „andělem strážným“.

6. Rodina a rodinné vztahy. Rodinné konstelace.

Na základě rodinné terapie podle Berta Hellingera budou představeny pravidla a řád rodin jako systému. Na jednotlivých případech je možné prožít působení „morfologického pole“ a seznámit se s „fenomenologickým přístupem“ při hledání řešení.

Budou představeny různé diagnostické a terapeutické techniky pro práci s rodinnými systémy.

7. Meditace a spirituální život. Cesta k vnitřním pramenům života. Práce s čakrami (týdenní soustředění).

Při týdenním kursu mají účastníci možnost seznámit se s technikou meditace a se základními cvičeními spirituálního vývoje podle Rudolfa Steinera. Vyzkoušíme si hypnoterapeutické techniky a meditativní práci s vnitřními částmi podle Connirea Andreas „Cesta k vnitřním pramenům“. Účastníci se seznámí se základy práce s čakrami.

8. Partnerské vztahy. Sexualita. Škola přání.

Pochopení partnerského vztahu, udržení rovnováhy dávání a brání podle Hellingera. Naučit se hovořit otevřeně o sexualitě. Objasnit si mýty vládnucí v oblasti sexuality. Konstelace „vnitřního muže“ a „vnitřní ženy“. Naučit se základní pravidla partnerské komunikace. Škola přání podle Thies Stahl. Cvičení na prohloubení vztahu.

9. Základy psychiatrie. Neurózy, psychózy, poruchy osobnosti.

Účastníci se mají seznámit se základními poruchy jako deprese a úzkost. Pochopení diagnostického rozčlenění hlavních psychiatrických poruch, rozpoznání psychotických poruch. Kreativním způsobem si osvojit hlavní poruchy osobnosti. Seznámit se s kognitivně-behaviorálním přístupem při léčbě úzkostí. Znat hlavní příznaky posttraumatické stressové poruchy a principy terapie traumatu. Osvojit si pojem disociace.

10. Opakování a prohloubení. NLP. Samostatná terapeutická činnost.

Kurs je věnován prohloubení a opakování získaných dovedností. Během celého kursu se účastníci seznámili s různými cvičeními a metodami na zvládání různých problémů v poradenství. Určení cílů, vyvolání excelentního stavu, přerámování, vytváření nové části, léčba fobie, změna životního pásma, neurologické úrovně, Disneyova strategie, S.C.O.R.E. strategie aj. Všechny tyto metody opět zopakujeme a naučíme se, je cíleně uplatňovat v poradenství.

11. Smutek, smrt a loučení. Proměna a odvaha k činu.

Poslední kurs je určen k práci se situacemi loučení- odchodem, rozvodem, smrtí. Pomocí arteterapeutických technik a pomocí kreativního psaní budeme hledat možnosti vyjádřit smutek. Účastníci se mohou naučit doprovázet člověka v truchlení a dát mu prostor na vyjádření smutku. Práce se zemřelými a rituály loučení bude další částí kurzu. Cílem truchlení je proměna smutku v pozitivní životní energii a v odvahu k dalšímu činu.

Pořadí kursů se mohou měnit, dle potřeby skupiny. Je také možné společně určit jiný obsah jednotlivých kursů v rámci kreativního skupinového procesu.

S pozdravem
MUDr. Petr Mílek

