

Jacobsonova progresivní svalová relaxace

KOMPETENCE ÚČASTNÍKA SEMINÁŘE (ANOTACE)

Seminář je zaměřený na osvojení metodiky Jacobsonovy progresivní svalové relaxace (J-PSR) podle klinicky ověřené modifikace Borkovce a Bernsteina. Účastníci budou nejdříve seznámeni s definicí a podstatou J-PSR, jejími historickými kořeny a s kontextem vzniku metody. Zjistí, jaké byly provedeny studie působení metody (na psychologické, neurobiologické a fyziologické úrovni), a její efektivita při poruchách zdraví.

Dále účastníci získají informace, jaké indikace a kontraindikace jsou u J-PSR, a jaké jsou možnosti preventivního použití u rizikových skupin a zdravých jedinců za účelem zvýšení kvality jejich života (speciálně pro využití v pomáhajících profesích). Nejdelší část bude tvořit výklad metodiky a získání praktické zkušenosti s nácvikem jednotlivých kroků a jejich sdílení ve skupině. Na závěr se bude věnovat pozornost řešení případných problémů při provádění metody a proběhne reflexe k semináři. Ve všech částech semináře bude podporována diskuze účastníků.

Absolvent získá znalosti metodiky a sebezkušenost v rámci postupného napínání a uvolňování 16 svalových skupin s cílem dospět ke schopnosti navodit si uvolnění pomocí samotného mentálního zaměření. Bude schopen relaxační metodu využívat jak on sám, tak používat při práci s klienty/pacienty.

PROGRAM SEMINÁŘE

Pátek 25. října 2019 (17.00 – 20.15)

Historie vzniku metody J-PSR, podstata definice, souvislost s jinými psychoterapeutickými metodami. Teorie působení J-PSR; psychické a fyziologické změny při cvičení J-PSR; indikace a kontraindikace J-PSR a využití metody v pomáhajících profesích. Osvojení polohy při cvičení, vysvětlení a nácvik prvních cvičení. Ukázka před nácvikem v dvojicích.

Sobota 26. října 2019 (9.00 – 16.45)

Rekapitulace dosavadních poznatků, vysvětlení a nácvik dalších kroků vedoucích k zjednodušení relaxace. Vždy bude předcházet ukázka a potom nácviky v dvojicích s následnými diskusemi v dvojicích a ve velké skupině. V každé části semináře bude umožňována a podněcována diskuze. Účastníci se také dozvědí, jaké problémy mohou při používání metody nastat a jakým způsobem je možné je řešit.

Informace k semináři

Termín konání	25. – 26. 10. 2019
Místo konání	Univerzitní 22, Olomouc Cyrilometodějská teologická fakulta (CMTF)
Způsob přihlášení	Online přes web www.czv.upol.cz
Výše účastnického poplatku	2900 Kč při jednotlivém přihlášení, je možné se také přihlásit do ročního cyklu seminářů (2500,- za seminář)
Kontaktní osoba programu	Mgr. Edita Lukášová tel.: 585 637 115 e-mail: edita.lukasova@upol.cz
Komu je vzdělávání určeno	Lékařům, psychologům, kněžím a dalším odborníkům v pomáhajících profesích.
Odborní garanti semináře	Česká lékařská komora – prof. MUDr. Jozef Hašto, Ph.D. Asociace klinických psychologů ČR – Mgr. Eva Kochtová
Kredity za vzdělávací akci	Česká lékařská komora: 10 kreditů
Kurz je akreditován	MPSV Asociace klinických psychologů ČR České asociace sester