



# Autogenní trénink – první stupeň



## ANOTACE SEMINÁŘE

Seminář je zaměřený na osvojení si základního stupně autogenního tréninku (AT) a bude mít několik výukových úrovní. Účastníci budou nejdříve seznámeni s definicí AT, jeho historickými kořeny a s kontextem vzniku metody. Zjistí, jaké byly provedeny studie působení metody (na psychologické, neurobiologické a fyziologické úrovni) a její efektivitu při poruchách zdraví.

Dále účastníci získají informace, jaké indikace a kontraindikace jsou u AT a jaké jsou možnosti preventivního použití u rizikových skupin a zdravých jedinců za účelem zvýšení kvality jejich života (speciálně pro využití v pomáhajících profesích). Nejdlejší 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 metodě a proběhne reflexe k semináři. Ve všech částech semináře bude podporována diskuze účastníků.

## PROGRAM SEMINÁŘE

### **Pátek 16. března 2018 (17.00 – 20.15)**

Historie vzniku metody AT, definice, souvislosti s jinými psychoterapeutickými metodami. Teorie působení AT; psychické a fyziologické změny při AT; indikace a kontraindikace AT a využití metody v pomáhajících profesích. Osvojení polohy při cvičení, vysvětlení a nácvik prvních dvou „formulek“.

### **Sobota 17. března 2018 (9.00 – 16.45)**

Rekapitulace dosavadních poznatků, vysvětlení a nácvik dalších čtyř „formulek“. V každé části semináře bude podporována diskuze a bude se sdílet ve skupině, jak se daří metodu provádět. Účastníci se také dozvědí, jaké problémy mohou nastat a jakým způsobem je možné je řešit.

## prof. MUDr. Jozef Hašto, Ph.D.

Psychiatr a psychoterapeut s dlouholetou praxí. V současnosti působí v psychiatrické a psychoterapeutické ambulanci Pro mente sana v Bratislavě. Má vzdělání v několika psychoterapeutických metodách, např. psychodynamické psychoterapii, katatymně imaginativní psychoterapii, supervizi formou balintovských skupin, hypnóze a autogenním tréninku, Rogersovské psychoterapii aj., a v některých z těchto metod působí i jako školitel a cvičný terapeut.

Kromě toho vyučuje na různých univerzitách a je držitelem mnoha ocenění, např. ceny Ligy za duševní zdraví SR za dlouhodobý přínos pro duševní zdraví nebo Osobnost roku 2000 v oblasti duševního zdraví, Čestné členství v České psychiatrické společnosti J.E.P. za přínos pro českou psychiatrii. Je autorem několika knih, např. Vztahová vazba, Autogenní trénink nebo Posttraumatická stresová porucha. V současné době se věnuje zkoumání psychické traumatizace v dětství a vztahové vazby v dospělosti jako determinantám zdraví. To je nyní dynamicky se rozvíjející oblast aplikovaného psychologického a psychopatologického výzkumu.

### **Pracoviště:**

Pro mente sana, s. r. o.  
Heydukova 27  
811 08 Bratislava



# Informace k semináři

<b>Termín konání</b>	16. – 17. března 2018
<b>Místo konání</b>	Univerzitní 22, Olomouc Cyrilometodějská teologická fakulta (CMTF)
<b>Způsob přihlášení</b>	Online přes web <a href="http://www.czv.upol.cz">www.czv.upol.cz</a>
<b>Výše účastnického poplatku</b>	2900 Kč při jednotlivém přihlášení, je možné se také přihlásit do ročního cyklu seminářů (2500 Kč za seminář)
<b>Kontaktní osoba programu</b>	Mgr. Ivana Svobodová tel.: 775 230 972 e-mail: <a href="mailto:czv@oushi.upol.cz">czv@oushi.upol.cz</a>
<b>Komu je vzdělávání určeno</b>	Lékařům, psychologům, kněžím a dalším odborníkům v pomáhajících profesích
<b>Odborní garanti semináře</b>	Česká lékařská komora: prof. MUDr. Jozef Hašto, Ph.D. Asociace klinických psychologů ČR: Mgr. Eva Kochtová
<b>Kredity za vzdělávací akci</b>	Česká lékařská komora: 10 kreditů Asociace klinických psychologů ČR: zatím bez kreditů

*Vzdělávací akce je pořádána dle Stavovského předpisu ČLK č. 16 a podle zákona č. 96/2004 Sb., o nelékařských zdravotnických povoláních.*

*Pracujeme na akreditaci na Ministerstvu zdravotnictví a Ministerstvu práce a sociálních věcí.*