

Autogenní trénink – pro sociální pracovníky jako prevence syndromu vyhoření

ANOTACE SEMINÁŘE

Cílem semináře je nabídnout sociálním pracovníkům jednoduchou a praktickou relaxační metodu, která působí proti nadměrnému stresu a zvyšuje odolnost vůči vnějším zátěžovým situacím. Na semináři půjde o nácvik základního stupně autogenního tréninku (AT) pro sociální pracovníky a bude mít několik výukových úrovní. Účastníci budou v úvodu seznámeni s definicí AT, jeho historickými kořeny a s kontextem vzniku metody. Zjistí, jak tato relaxační technika působí a jak ji využít jako prevenci před stresem a syndromem vyhoření. Získají informace, kdy je vhodné tuto metodu využít, kdy raději ne (kontraindikace). Budou informováni i o možnosti jejího preventivního využití u rizikových skupin a zdravých jedinců za účelem zvýšení kvality jejich života. Nejdelší část semináře bude tvořit výklad metodiky a získání praktické zkušenosti s nácvikem jednotlivých kroků a jejich sdílení ve skupině. Na závěr se bude věnovat pozornost řešení problémů účastníků při provádění metody a proběhne také reflexe k semináři. Ve všech částech semináře bude podporována diskuze účastníků.

PROGRAM SEMINÁŘE

Pátek 15. března 2019 (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 16. března 2019 (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.



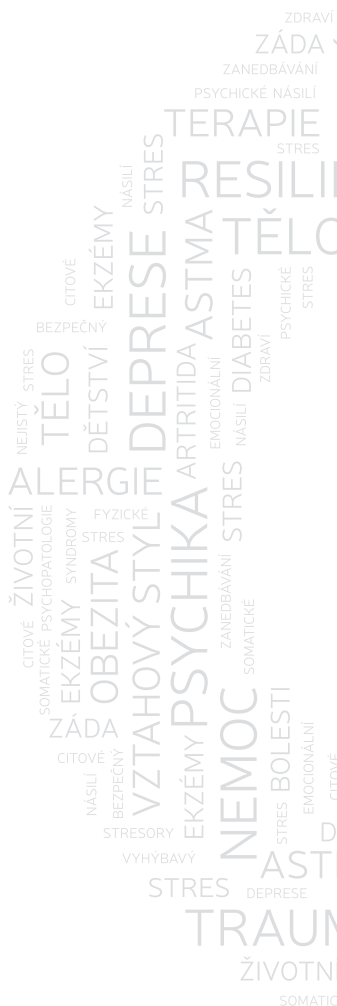
prof. MUDr. Jozef Hašto, Ph.D.

Psychiater 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, Autogénní 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

Termín konání	15. – 16. března 2019
Místo konání	Univerzita 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. Kateřina Hamplová tel.: 775 115 446 e-mail: czv@oushi.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 Česká asociace sester