



a Česká asociace pro psychoterapii zaměřenou na tělo
pořádají

CESTA TĚLA – MYSLI – EMOCÍ

série celodenních seminářů práce s tělem (nejen) pro pomáhající profese

Lektor: **PhDr. Filip Abramčuk, Ph.D., psycholog a psychoterapeut**
Termíny: **10:45-17:15h, 9.10., 27.11. 2010, (29.1., 19.3., 14.5. 2011)***
Místo konání: **Centrum Regenerace, Koželužská 140, 390 01 Tábor**
Cena: **550 Kč (platba předem)****
Přihlášení se: **filip.abramcuk@bodyterapie.cz**

Anotace semináře:

Tělo pro nás může být velmi důležitým zdrojem sebepoznání a léčivých prožitků, prostředkem přímé cesty k naší osobnostní historii a k bytí tady a teď.

Na semináři se budeme věnovat práci s tělem vycházející z pojetí integrativní psychoterapie zaměřené na tělo (zejména z Bienergetiky, Biosyntézy a Hakomi terapie). Jedná se o specifický, intenzivní a zároveň bezpečný způsob sebepoznání, seberozvoje a údravy člověka po stránce psychické i tělesné. K tomu slouží speciální techniky a postupy rozvoje vnitřní pozornosti, dechu, spontaneity, uvolňování svalových napětí, rozvoje pohybového a hlasového vyjádření tělesných a emočních prožitků a objevování s tím spojených významů.

Efektem těchto cvičení bývá pocit hlubší osobní integrace, obnova vlastní životní energie a přirozené spontaneity v projevu, vědomější postoje a zacházení s vlastními silami ve vztazích k druhým lidem. Tyto kvality nám pak umožní prohloubit kontakt s lidmi kolem nás a snadněji a efektivněji pracovat s klientem.

Cílem semináře je:

- rozvíjení vnitřní pozornosti (všímavosti) k tělu a dechu
- aktivace a uvolňování našeho těla
- objevování souvislostí a harmonizace tělesných, emočních a myšlenkových obsahů a jejich významů v každodenním osobním i profesním životě
- naučení se praktických postupů obnovování vlastní vitality a vědomého zacházení se sebou ve stresových situacích
- seznámení se s principy práce s tělem a stručným přehledem teorie psychického vývoje jedince a jeho potřeb

Určeno pro:

- odborníky z řad pomáhajících profesí ve zdravotnictví a jiných oblastech pro laickou veřejnost
- laickou veřejnost se zájmem o vlastní sebepoznání, seberozvoj a odbourání stresu
- osoby s psychosomatickými obtížemi, zatížené např. chronickou únavou či bolestí zad, nespavostí či jinou nepohodou

* Vzhledem k tématické návaznosti je užitečné absolvovat všechna setkání, ale účast je možná i v jednotlivých termínech.

** Po té co se předběžně přihlásíte emailem, budu vás registrovat jako zájemce a obdržíte emailem podrobnější informace o semináři a způsobu placení, teprve zaplacením jste závazně přihlášen/a!

Orientační harmonogram:

10:30 – 10:45	Registrace účastníků!!! (přijďte dostatečně včas)
10:45 – 13:00	Dopolední blok (vzájemné představení se, cíle a očekávání, principy práce s tělem, psychický vývoj jedince ve vztahu k jeho tělesné konstituci, cvičení k uvědomění si svého těla a tělesných bloků)
13:00 – 14:00	Obědová pauza
14:00 – 16:45	Odpolední blok (práce s tělem, techniky a postupy vhodné pro prohloubení sebepoznání a kontaktu se sebou a druhými)
16:45 – 17:15	Závěrečný blok (reflexe celodenního procesu, integrace nových poznatků v rovině osobní i profesní, dotazy a zpětná vazba na lektora)

Lektor:

PhDr. Filip Abramčuk, Ph.D.



Vystudoval psychologii na FFUK v Praze, se specializací v klinické psychologii. V současné době vyučuje na Jihočeské univerzitě v Českých Budějovicích, poskytuje individuální psychoterapii v soukromé praxi a vede bioenergetické cvičební skupiny. Absolvoval základní kurz Transakční analýzy, sebezkušenostní skupinu v Pesso Boyden Psychomotor System, výcvik v Telefonické krizové intervenci a čtyřletý mezinárodní výcvik v Integrativní psychoterapii zaměřené na tělo. Dlouhodobě se věnuje meditaci, alikvótnímu zpěvu a hudbě (buben, didjeridoo).

Na vzdělávací akci typu odborného kurzu podáváme žádost o souhlasné stanovisko OSZ ČR.

Bližší informace:

www.bodyterapie.cz, www.bioenergetickacviceni.cz,
777 562 267, filip.abramcuk@bodyterapie.cz