

Ekológia emócií

Seminárom vás budú v Bratislave dňa 13.mája 2017 sprevádzať lektorky:

Mgr.Ing. Jana Sarah Kašáková, Dipl.POP

Mgr. Brigita Trimajová, Dipl.POP.

Trendy v našej spoločnosti sú ešte stále bližšie tomu, aby sme svoje emócie krotili, aby sme "sa" ovládali, neboli "hysterické" či "mäkkýši". Intenzívne emócie sa často považujú za niečo nevhodné, neadekvátne, za stratu sebakontroly. Vďaka tomu ich skrývame a prežívame osamote. Niekedy sa tak za ne hanbíme, že si ich nedovolíme vyjadriť ani sami pred sebou. No platí to, čo aj vo fyzike: energia emócií sa nemôže stratiť, iba sa premení na inú formu. Ak emócie potlačíme, ich energia si v našich vzťahoch, v práci, či v tele neriadene hľadá cestičku, kadiaľ by sa mohla ukázať, prejavíť, dostať pozornosť... A potom sa občas stáva, že sa z nás už pri malom podnete vyvalí bezbreho von... Je to "ekologické"? Ako inak pristupovať k emóciám? Ako tento potenciál využiť, aby v konečnom dôsledku neskončil na smetisku ako *nechcený odpad*? Majú emócie vôbec nejaký účel? A čo je to tá *ekológia* či *recyklácia* emócií?

Procesová práca prichádza s tým, že problém netreba odstrániť, ignorovať, ale naopak sa mu venovať, že v každom probléme je ukryté jeho riešenie a problém sa neobjavuje náhodou, ale má svoj účel či zmysel. Workshop je **úvodom do procesorientovanej psychológie** (procesovej práce). Na **práci s emóciami** si ukážeme, ako sa dá pristupovať k vyrušeniam, ako odhaliť ich potenciál, zahrnúť ich do nášho života a viac si ich užívať a viac žiť to, kto v skutočnosti som, o čom sú naše sny a čo je pre nás dôležité a podstatné.. "*Vlnu síce nezmeníme, ale môžeme sa naučiť surfovať...*" a môžeme sa učiť o vlne, o sebe a (z) o vzťahu medzi vlnou a mnou.

Workshop je ochutnávkou procesovej práce pre začiatočníkov a zároveň je vhodný pre záujemcov o výcvikový program začínajúci v r.2017. Je určený profesionálkam/-om v pomáhajúcich profesiách, pedagógom, rodičom, ľuďom, ktorí pracujú so skupinami, záujemcom a záujemkyniam o sebaopoznanie, rozvoj, psychológiu, ľuďom, ktorí sa radi inšpirujú, ako žiť šťastný, chutný a zmysluplný život.

Workshop je zaradený aj do celoživotného vzdelávania SKP (kredity).

Jana Sarah Kašáková je psychologička, psychoterapeutka, lektorka so súkromnou praxou v Piešťanoch, autorka práce o ženstve, trénerka procesovej práce. Venuje sa aplikácii procesovej práce na rodovú problematiku a ženstvo, aj témam vnútornej authority, transformácie a smrti.

Brigita Trimajová je psychoterapeutka, koučka a lektorka so súkromnou praxou v Bratislave. Pracuje s jednotlivcami a skupinami, dlhodobo pôsobí v oblasti práce s ľuďmi a ich rozvoja, spolupracuje s rôznymi organizáciami z komerčného aj neziskového sektora. Napísala prácu o materstve a moci spojenej s materstvom.

Obe lektorky spoluvedú vzdelávací inštitút POPI Slovensko spolu so svojimi ďalšími kolegyňami a kolegami.

Proces-orientovaná psychológia a psychoterapia (používa sa aj označenie procesová práca, či POP) je originálny psychologický a terapeutický prístup, ktorého autorom a popredným predstaviteľom je dr. Arnold Mindell a má svoj pôvod v teleologickom prístupe k nevedomiu, ako ho rozpracoval slávny švajčiarsky psychoterapeut Carl Gustav Jung. POP má vďaka svojej filozofii a spôsobu práce veľmi rozsiahle spectrum aplikácie, ktoré umožňuje pracovať s ľuďmi s akútnymi a jchronickými symptómami/ochoreniami, komatóznymi stavmi a terminálnymi štádiami ochorení, s psychiatrickými pacientmi, závislými jedincami, s páriami a rodinami, ako aj s veľkými skupinami, inštitúciami a komunitami. Tento seminar je ochutnávkou procesovej práce a nie je náhradou za psychoterapiu, účasťou na ňom deklaruje účastník, účastníčka vlastnú zodpovednosť za svoj proces.

MIESTO A ČAS KONANIA:

Vlčková 8/A, Bratislava, 13.5.2017.

Registrácia v sobotu o 9.15 na mieste, trvanie od 9.30 do 17.30 s obedovou prestávkou.

KONTAKT A INFORMÁCIE:

Brigit Trimajová

email: btrimaj@hotmail.com

tel.: 0917 559 820

CENA: 60€ - zvyhodnená o 20% z celkovej ceny. pri prihláške a zaplatení do 28.4.2017, Cena pri prihláške a zaplatení po 28.4.2017 je 75€.

Ak prídete dvaja či dve, či inak spolu, vo dvojici, ponúkame vám zľavnený vstup za 115€ pri prihláške a zaplatení do 28.4.2017, po tomto termíne 135€.

Kredity sa platia zvlášť v

Ďalšia zľava je možná aj pre študentov/ky, rodičov na rodičovskej dovolenke, dôchodcov, či ľudí so slabším ekonomickým zázemím. V prípade potreby a záujmu je nutné kontaktovať organizátorku.

PLATBY: počet miest je limitovaný na 15, platby je potrebné uhradiť vopred na č.ú., po prihlásení vám ho prepošleme emailom alebo sms. Vaše miesto na seminari bude zaistené po zaplatení. Seminár sa bude konať v prípade, že bude minimálne 6 účastníkov-čok.

STORNO POPLATKY: ak zrušíte svoju účasť na seminári do 28.4.2017 a nenájdete za seba náhradu, bude vám účtovaný storno poplatok vo výške 20€, pri zrušení po 28.4.2017 bude vám účtovaná celá suma. Za porozumenie ďakujeme.

STRAVA A UBYTOVANIE: počas seminára individuálne, v okolí miesta konania sú rôzne možnosti.