

 odpútaj sa

**Pomáhame citlivým ľuďom
žiť udržateľný život**

**Naše lektorky majú za sebou
5+ viac ročný psychoterapeutický výcvik
a niekoľko ročné skúsenosti s lektoringom.**



Janka Vyskočil Račková

je absolventkou Psychológie Univerzity Komenského v Bratislave. Absolvovala dlhodobý výcvik v gestalt psychoterapii, EMDR psychoterapii a TIR, ktoré sa venujú práci s traumou.

Je vyškolená v metóde TRE[®], ktorá sa zameriava na odstraňovanie psychického a fyzického napätia. Je súčasťou Modrého Anjela. Venovala sa krízovej intervencii a problematike násilných vzťahov v Národnej linke pre ženy zažívajúce násilie. Aktuálne pôsobí vo vlastnej psychologickkej poradni pre detských a dospelých klientov a aj v supervízii kolegov/kolegýň.



Katka Nagy Pázmány

študovala Psychológiu na Univerzite Komenského, počas štúdia absolvovala vzdelávanie na Sokratovom inštitúte, kedy založila sociálny podnik na podporu zamestnania nepočujúcich, Deafinitely clean. V rokoch 2017 - 2022 absolvovala dlhodobý výcvik v Logoterapii a Existencialnej analýze (SLEA Slovensko).

Spoluzakladala a viedla Komenského inštitút a stála na začiatku ocenenia Učiteľská osobnosť Slovenska. Môžete ju tiež poznať ako aktivistku Za slušné Slovensko.



Workshopy rozdel'ujeme na 4 balicky

Úvod do psychoterapie

Psychická udržateľnosť

Navigácia v emóciách: kedy si viem pomôcť sám a kedy potrebujem pomoc?

Trauma z detstva

Balíček úvod do psychoterapie

Ako vyzerá psychoterapia?
Ako si vybrať terapeuta?

Arteterapeutický workshop



Ako si vybrať terapeuta? Ako vyzerá psychoterapia? Aké sú rozdiely v terapeutických smeroch?

Na prednáške sa spolu pozrieme na možnosti, ktoré pri výbere vhodného odborníka máte a povieme si niečo viac o mýtoch, ktoré sprevádzajú psychoterapeutické sedenia. Prednáškový, ale aj zážitkový workshop je vhodný aj pre väčšiu skupinu ľudí.



Prednáška je určená pre väčšie publikum, podľa potrieb klienta.

Arteterapeutický workshop na rozvoj osobnosti

Workshop vedenej techniky arteterapie účastníkom pomôže uvoľniť sa a tvorivým procesom v sebe objaviť zdroje. Súčasťou sú aj imaginácie či tvorba na konkrétne témy. Workshop posúva človeka od ťaživých skúseností k zdrojom, preto je tiež vhodným doplnením pri liečbe traumy. Workshop je vedený psychotraumatologičkou, ktorá ukončila arteterapeutický výcvik.

Podľa potreby je možné uskutočniť za 4, ale aj 8 hodín.



Workshop je obmedzený počtom 15 osôb, koná sa osobne v priestoroch podľa dohody.

Balíček: psychická udržateľnosť

Ako podporiť kolegu v kríze?

Ako nastaviť zdravé osobné hranice
a budovať pozitívne vzťahy

Ako byť v práci odolnejší?

Prečo by sme mali byť kolegom
vd'ační (a nie len im)?



Ako podporiť kolegu v kríze?

Prejavenie súcitu a zraniteľnosti sa v biznis sfére veľmi nenosí, pritom pomáha prekonať prekážky, ktoré ako tím kolegov zažívame. Aké je prepojenie nášho výkonu so súcitom? Prečo sa bojíme podporiť kolegu, ktorý práve prežíva krízu? Cieľom workshopu je zistiť, ako byť ľudský pre tých, ktorých sa to týka. Vzájomná podpora a empatia v ľuďoch buduje spolupatričnosť, ktorá sa neskôr môže premeniť na zdroj prekonávania spoločných prekážok. Workshop môžeme prispôbiť podľa konkrétnych potrieb firmy v tejto oblasti.

Trvanie workshopu je možné prispôbiť na 4 alebo 8 hodín.



Workshop je obmedzený počtom 15 osôb, koná sa osobne v priestoroch podľa dohody.

Ako nastaviť zdravé osobné hranice a budovať pozitívne vzťahy

Ak sami uvažujete nad tým, aký je rozdiel medzi sebeckosťou a držaním si vlastných hraníc; ako si nastaviť množstvo úloh, ktoré v práci akceptujete a ktoré odmietnete (a akým spôsobom ich odmietnuť); do akej miery máte prevziať zodpovednosť za svojho brata/sestru alebo kolegu; nakoľko ste slobodní zmeniť vaše rozhodnutie na poslednú chvíľu, či ako viesť komunikáciu s nadriadeným v prípade, že s ním nesúhlasíte, pravdepodobne uvažujete o svojich osobných hraniciach.

Na tréningu budeme pomocou diskusií a cvičení uvažovať nad tým, ako používame svoje hranice. Pozornosť budeme venovať napríklad týmto otázkam:

- Ako vieme hranice využiť na pracovnej i osobnej úrovni?
- Ako vieme byť vo svojich hraniciach rozpoznaní a ukázať nimi sami seba?
- Čo vlastne hranicami chránime? Ako sa naše hranice správajú, keď sú narušené?
- Ako robiť rozhodnutia v súlade s našim smerovaním? Ako reagovať na tlak ísť viacerými smermi?



Workshop je obmedzený počtom 15 osôb, koná sa osobne v priestoroch podľa dohody.

Ako byť v práci odolnejší?

Mentálna či emočná kapacita každého z nás je rôzna, avšak niečo je rovnaké: každý z nás dokáže nachádzať a budovať zdroje, ktoré ho podržia, keď je najťažšie. Na workshope sa budeme zážitkovou formou venovať budovaniu odolnosti, ale aj spoznávaniu fyziologických zdrojov (jedlo, spánok, denné svetlo), ktoré sú ľahko ignorované, no majú veľký vplyv na náš organizmus.

Workshop je možné podľa potreby uskutočniť za 4 alebo 8 hodín.



Workshop je obmedzený počtom 15 osôb, koná sa osobne v priestoroch podľa dohody.

Prečo by sme mali byť kolegom vďační (a nie len im)?

Ako byť zdravo vďačný? Dokázať prejať, ale aj prežívať vďačnosť má pre naše telo a psychiku mnohé benefity: pri vďačnosti sa znižujú zápalové faktory, ľudia sú pokojnejší, zvyšuje sa pocit šťastia a v ľuďoch sa otvára prosociálne správanie. Vďaka porozumeniu konceptu vďačnosti potom ľahšie zvládajú prekážky a keď to potrebujú, jednoduchšie si vypýtajú pomoc.

Koncept vďačnosti vychádza z výskumov a je súčasťou uzdravenia z traumy: vďačnosť pomáha z negatívnej udalosti vytiahnuť pozitívne veci. Na workshope sa naučíme mu porozumieť, zažiť ho a zistiť, aké to je byť skutočne vďačný a tiež sa dozvieme aj to, čo vďačnosti škodí.



Workshop je obmedzený počtom 15 osôb, koná sa osobne v priestoroch podľa dohody.

Séria online webinárov: Kedy si viem pomôcť sám a kedy potrebujem pomoc?

Ako vzniká strach?

Úzkosť ako prejav
vnímavého človeka

OCD ako reakcia
na neistotu života

Práca so smútkom

Smiem byť sám sebou? - keď chýba
autentická odpoveď



Séria online webinárov: Kedy si viem pomôcť sám a kedy potrebujem pomoc?

Popularizácia psychológie so sebou priniesla aj mnohé neoverené informácie a preto by sme vám chceli ponúknuť expertnú "navigáciu", ako prebieha dobré uzdravovanie pri rôznych každodenných duševných ťažkostiach.

Čím ďalej, tým viac sa ukazuje, že na pracovný výkon a efektivitu práce vplýva psychické rozpoloženie zamestnanca. Kým niektoré ťažkosti patria do psychoterapeutických, či psychiatrických ambulancií, existuje množstvo spôsobov, ako pomôcť v ťažobe sám sebe, či druhým okolo nás.

Každý webinár citlivo pracuje s terapeutickými témami a zároveň jasne pomenúvava, kde je hranica seba-liečeni a v kedy je dôležité obrátiť sa na odborníka a neostať s danou ťažobou sám.

Každý webinár trvá 2 hodiny. Webináre sú obmedzené počtom 10 ľudí.
Účasť na všetkých nie je nutná.



Balíček: trauma z detstva

Vplyv traumy z detstva na
pracovné prostredie

Ako zvládať (rodičovský) strach?

Trauma release exercise -
Ako uvoľniť traumy a napätie



Odborník vysvetľuje: čo je to trauma z detstva a ako nás môže ovplyvniť v práci?

Ako pristupovať k svojim zamestnancom tak, aby som ich znova netraumatizoval? Pomôže traumatizovaným zamestnancom cítiť sa lepšie, ak vytvorím predvídateľné prostredie? Zážitkový workshop poskytuje bezpečné prostredie pre otázky ohľadom traumy, jej uchopenia a zvládacích techník. Súčasťou workshopu je aj analýza key study na konkrétnu tému či situáciu, ktorú si spoločne dopredu vyberieme.



Workshop je obmedzený počtom 15 osôb, koná sa osobne v priestoroch podľa dohody.

Ako zvládať rodičovský strach?

Ako zvládať strach u seba a ako o ňom hovoriť svojim deťom? V živote zažívame protektívny strach, no mnohokrát máme strach aj podvedome naučený. Je dobré sa báť? Prečo sa ľudia boja o svoje pracovné miesto, aj keď nehrozí žiadna objektívna príčina pre prepustenie? Stres, ktorý takéto prežívanie prináša môže plynúť zo starých traumatických zranení.

Prednáška prinesie inšpirácie ako uvažovať nad svojimi strachmi a ako s nimi pracovať. Každý jeden sme jedinečný a tak je to aj s naším strachom, môže mať rôzne korene, ale keď si viac vecí navnímame, tak budeme mať väčšiu šancu s tým niečo urobiť.



Prednáška trvá 2 hodiny a je určená pre väčšie publikum podľa požiadaviek klienta.

TRE (Trauma Release Exercise) - séria šiestich praktických cvičení

Séria šiestich 60 minútových cvičení, kde sa v bezpečnej atmosfére skupiny naučíte unikátnu metódu ako uvoľniť stres a napätie von z tela jeho vlastnými, prirodzenými mechanizmami (tras, chvenie).

Metódu vyvinul David Berceli, na základe svojich skúseností z misií. TRE® aktivuje prirodzený ozdravný mechanizmus tela, ktorý ukončuje stresový cyklus a telo, psychika sa môže navrátiť do rovnováhy. Počas cvičení nie je potrebné rozprávať.

Ide o svojpomocný nástroj. Jeden krát sa to naučíte a môžete to používať ľubovoľne podľa potreby pre znovuzískanie osobnej pohody.

Pri pravidelnom používaní TRE získate nasledujúce benefity:

- Hlbšiu relaxáciu
- Zlepšenie spánku
- Zredukovanie bolesti
- Väčšiu odolnosť
- Redukciu pracovného stresu
- Zlepšenie stability jadra (core)
- Viac energie a vitality
- Silnejšiu všímavosť
- Rýchlejšie zotavenie
- Posilnené vzťahy

Cvičenia bezpečne aktivujú prirodzený reflex, ktorý uvoľňuje svalové napätie a upokojuje nervový systém. Keď je tento mechanizmus svalového trasu/vibrovania aktivovaný v bezpečnom a riadenom prostredí, telo je podporené k návratu do rovnováhy.

Séria šiestich 60 minútových cvičení. Obmedzená počtom 12 ľudí.



Prečo sa venujeme traume?

Trauma z detstva výrazne ovplyvňuje naše vzťahy a to, ako sa nám darí v pracovnom prostredí.

Veríme, že učiť ľudí žiť autenticky, s rešpektujúcimi hranicami je jediný spôsob dlhodobu udržateľného života. V dnešnom svete plnom orientácie na výkon to bude kľúčová zručnosť, ako si udržať svoje zdravie, vzťahy, peniaze.



Odbornosť

Odbornosť lektoriek je garantovaná MUDr. Natáliou Kaščákovou, psychiatrickou, psychoterapeutkou a výskumníčkou.

Vo svojich výskumoch mapuje výskyt nepriaznivých zážitkov z detstva u dospelých obyvateľov Slovenska, vrátane psychického a fyzického násilia, sexuálneho zneužívania, a emočného a fyzického zanedbávania.

Natália Kaščáková dohliada na odborné zázemie a konzultuje výber spolupracujúcich odborníkov.



Udržateľnosť

Pracujeme iba s lektormi a lektorkami, ktorí majú na lektoring voľnú kapacitu. Chceme však rešpektovať ich priestor a preto je termíny workshopov možné dohodnúť vždy najskôr o 5 týždňov od prejavenej záujmu.



Ľudskosť

Všetky workshopy je možné ušit' vám na mieru
a riešit' tak konkrétny problém, ktorý zažívate.



Moje meno je Juliana Gubišová,
som vysoko citlivá osoba a pomáham
citlivým ľuďom žiť udržateľný život.

V prípade záujmu ma prosím kontaktujte
na tel. číse alebo e-mailly nižšie.

Viac informácií o mne a o projekte nájdete na
www.odputajsa.sk

0948 100 249

juliana.gubisova@odputajsa.sk



 **odpútaj sa**