

PSYCHOLOGICKÉ SOUVISLOSTI

V současnosti se realizuje velké množství vzdělávacích programů zaměřených na dovednosti pracovat s dětmi, třídou nebo s rodiči. Ale daleko menší prostor se věnuje tomu, co se dá pro jednoduchost nazvat psychologickými souvislostmi. To, zda bude třída jako skupina fungovat a zda bude pedagog podávat dobrý výkon, závisí často více na jeho psychickém rozpoložení než na souhrnu jeho dovedností. Proto jsme připravili sérii programů vhodných pro posílení psychické kondice a pro celkovou harmonizaci osobnosti. Program je zvláště vhodný pro ty, kteří pracují s lidmi, ať již s dětmi ve třídě, nebo jednají s rodiči, či vedou lidi v jiných skupinách a chtějí si udržovat psychickou kondici nebo se efektivně vyrovnávat se svými starostmi.

SKUPINA OSOBNOSTNÍHO ROZVOJE

Skupina je zaměřená na rozvíjení psychické kondice účastníků, kteří chtějí pečovat o kvalitu svých vztahů. Je možné získat nové podněty od ostatních, sdílet starosti a hledat odpovědi na svá osobní témata. Skupina je určena pro zdravé lidi, kteří pečují o své vztahy, ať již v rodině, či na pracovišti. Hledají smysl svých rozhodnutí, nebo jsou jen obyčejně unavení a hledají efektivnější režim svého života. Nebo jen více příjemných pocitů v prožívání všedních dnů.

Skupina osobnostního rozvoje je pro ty, kteří chtějí zlepšit kvalitu svého prožívání. Cítit se lépe a efektivněji si uspořádat svůj běžný život. Je také pro ty, kteří cítí, že nechtějí některé okolnosti svého života nechat chronifikovat do podoby vážných problémů, a uvítají ve skupině možnost tyto okolnosti rozebrat.

Skupina probíhá dvakrát měsíčně odpoledne pod vedením dvojice zkušených facilitátorů.

TEMATIZOVANÉ VÍKENDY OSOBNOSTNÍHO ROZVOJE

Víkendy jsou zaměřeny vždy na jedno téma, které je rozebráno z různých úhlů pohledu. Účastníci mají tak možnost utřídit si své pojetí dané oblasti a prožívání psychologických souvislostí ve svém reálném životě. Setkání je vždy sebezkušenostní s důrazem na relaxačně psychohygienickou rovinu. Cílem je poskytnout účastníkům komfortně nastavené programy tak, aby si mohli dopřát práci na sobě, aniž by museli absolvovat dlouhodobé aktivity, a mohli si zvolit téma, které je jim blízké. Programy jsou určeny pro širší veřejnost.

Názvy jednotlivých víkendových programů:

- **Kým jsem pro druhé a proč, role v mém životě.**
- **Co mi chybí a co přebývá v cestě za spokojeností.**
- **Vzdálení blízcí, o vztazích, které bychom chtěli zkvalitnit.**
- **Co jsme od rodičů ne/dostali aneb děkuji, odpouštím a mám vás rád.**
- **Čekám, hledám, žiji, o cestě a smyslu, který si ne/hledáme.**
- **Nastal čas být více ženou, ženskost v zrcadle osobnosti.**
- **Co mě nabíjí a co vyčerpává, práce s osobní energií.**

více informací na

www.vycvikvp.cz

Změň sebe a změní se ti svět.

Začneš se chovat jinak a lidé se začnou chovat jinak k tobě.

Quintus Horatius Flaccus