



# MOUDROST TĚLA PRO KAŽDODENNÍ ŽIVOT

Roční výcvik v procesově orientované psychologii

**Institut procesově orientované práce (IPOP)** v České republice má to potěšení nabídnout roční výcvik v procesově orientované psychologii (POP) zaměřený na moudrost našeho těla a jeho možnosti vnitřní a vnější navigace na naší životní cestě.

Tento výcvik je postaven na mnohaleté zkušenosti s výzkumem, aplikací a výcviky pořádanými pod IPOP a v rámci mezinárodní asociace IAPOP (International Association of Process Oriented Psychology), přičemž výcvik přináší a integruje nejnovější vývoj a poznatky procesové práce.

Výcvik je zaštitěn zkušenými učiteli a učitelkou procesové práce – **Ivanem Verným, Stáňou Studentovou a Anupem Kariou** a je veden **Stáňou Studentovou, Anupem Kariou, Standou Hášou a Annou Rovolovou**. Všichni lektorující jsou diplomovaní v procesové práci. Do vedení výcviku přinášejí svou širokou rozmanitost životních a pracovních zkušeností a vášně pro učení se i učení uvědomění.

Roční výcvik je ucelený program sám o sobě, případně je možné navázat dalším vzděláváním v procesové práci (Diploma Training).

Institut procesově orientované práce, z.ú. (IPOP) byl založen v roce 2010 s cílem podporovat a rozvíjet vzdělávání a aplikaci procesově orientované psychologie (nebo také procesové práce), a to zejména na území České republiky. Za tímto účelem pořádá IPOP různé aktivity pro profesní a osobní rozvoj, zejména organizuje odborné workshopy, semináře, přednášky a zaštituje a realizuje výcvik v procesově orientované práci a podporuje výzkumnou činnost.

[www.processwork.cz](http://www.processwork.cz)

# PŘEDSTAVENÍ VÝCVIKU, POZVÁNÍ



*„Někdy je symptom v těle  
voláním vašeho  
nadčasového ducha,  
který se snaží upoutat vaši  
pozornost a snaží se vás  
informovat o tom,  
kdo skutečně jste!“*

*Arnold Mindell*

POP vyrostla z výzkumu procesů těla a mysli prováděných Dr. Arnoldem Mindellem. Jeho poznatky o tom, jak lze pracovat se snovými procesy (které se manifestují v nočních snech, a stejně tak i v tělesných obtížích, vztahových problémech, závislostech, změněných stavech vědomí, v organizačních i sociálních tenzích a konfliktech) napomohly vzniku metody „*uvědomování si, které umožňuje facilitovat individuální i kolektivní změnu*“. Vznikl sofistikovaný způsob facilitace, který nám umožňuje objevovat, integrovat a kreativně znovu-užívat vícerozměrnost světa, ve kterých žijeme. Takový způsob práce přináší nové kreativní pohledy na zdánlivě nepřekonatelné problémy.

Ve výcviku se budeme učit vnímat naše tělo, co jím hýbe, a jak to ovlivňuje a přispívá k našemu bytí ve světě. Budeme zkoumat jak se vztahujeme z těla ven ke světu a naopak, jak svět ovlivňuje naše tělo. Budeme objevovat jak naše tělo může být zdrojem odvahy k plnějšímu životu. Dovedná pozornost věnovaná jedinečným a dynamickým řečem těla nám umožňuje přistupovat k částem naší celistvosti, kterou chceme žít – v nás samých, v našich vztazích a ve světě kolem nás. Uvědomění si těchto procesů pro sebe a při usnadňování druhým mění životy – mění svět.

Výcvik poskytuje intenzivní sebezkušenostní prostředí využívající rozmanité způsoby učení. Kombinace otevřených veřejných seminářů a malé uzavřené tréninkové skupiny, peer skupiny (studijní skupiny spolužáků) a individuální práce podporuje rozmanitost ve výměně poznatků a zážitků, i intenzitu učení, které se zaměřuje na rozvoj, osobnostní změnu, zpětnou vazbu a rozvíjení dovedností.

## **Komu je výcvik určen:**

- lidem, kteří mají zájem zkoumat vlastní tělesnou zkušenost jako zdroj uvědomění a nasměrování v osobním životě, vztazích, světě
- lidem, kteří mají zájem o rozvoj vlastní tvořivosti a dovedností v práci s jedinci, skupinami nebo konflikty
- lidem, kteří mají zájem pracovat s vlastním procesem individuace, včetně toho, jak se vztahuje k procesu v prostředí, kde žijí či pracují
- lidem, kteří mají zájem pracovat více s tělem, prostorem či pohybem v jakékoliv oblasti svého profesního i osobního života

*„Výcvik není konec sám v sobě, ale bránou, skrze niž můžete kráčet dále po širší cestě do světa“ (A. Mindell),  
ať už bude pokračováním dlouhodobý (Diploma) výcvik nebo jiné směřování.*

# OBSAH VÝCVIKU / POPIS MODULŮ

## **Modul 1: Ztráty a nálezy – práce se změněnými stavy**

Každodenní život, naše vztahy, svět a prostředí, ve kterých žijeme, mají obrovský dopad na naše tělo a naši psychologii. Ovlivňují naše zdraví a pohodu, náš zážitek sebe sama, naši duši a rytmus našeho života. Současně nám naše tělo může být zdrojem, který si možná ani neumíme představit.

V tomto modulu se seznámíme se základy procesové práce. Budeme praktikovat soucit k sobě i k druhým a současně zkoumat jak to, co nás vyrušuje, může obsahovat zárodek tvořivého řešení současné situace, nebo napomoci uvědomit si naši celistvost.

## **Modul 2: Konflikt, vztah, tělo a naše síla**

Naše těla nesou nezamýšlenou komunikaci, která má silný dopad na vztahy. V tomto modulu položíme základy uvědomování si dvojitého signálu, tzn. signálů, které jsou záměrné a také signálů v našem těle, které zjevně nejsou v souladu s naším záměrem. Budeme zkoumat jak vědomé a nevědomé používání moci a privilegií vytváří symptomy a nemoci! Položíme základy ztělesněnému zážitku naší síly.

## **Modul 3: Tělo, skupina, komunita, svět**

V tomto modulu budeme zkoumat, jak jsou naše těla ovlivňována politickým a sociálním prostředím, které obýváme a spoluvytváříme, a jak jsou s ním propojena. Budeme praktikovat jak nás naše tělo a sentimentální zážitky mohou orientovat ve světě a konkrétně v tom co děláme a nebo chceme dělat.

Budeme zkoumat dynamiku ranku a marginalizace a rozvíjet naše facilitační dovednosti pro práci se sebou samou, a nebo v práci s druhými lidmi.

## **Modul 4: Tělo a práce se symptomy**

Pokud raději pracujeme tak, jak si tělo přeje, aby se s ním pracovalo, než abychom o symptomu jen mluvili, získáváme zkušenost s tím, co bylo ukryto v symptomu. V tomto modulu využijeme dovednosti, které přesahují interpretaci, které nám umožňují sledovat jedinečné a neznámé cesty v daném okamžiku. Rozvinutím smyslových zážitků, které se jeví jako chronické a akutní symptomy, objevíme transformační hodnotu a význam v nich skrytý, pro naše blaho a naši životní cestu.

## **Modul 5: Zpětná vazba a integrace. Závěr výcviku.**

V tomto modulu se zaměříme na zpětnou vazbu, na vnímání verbální a neverbální zpětné vazby. Budeme pracovat se zpětnou vazbou ze systému, z těla a z procesu snění. Budeme praktikovat dávání a přijímání zpětné vazby. Budeme pracovat s vnitřní zpětnou vazbou vlastního učení se a aplikovat naše učení na kontexty, ve kterých se nacházíme.



# SKLADBA VÝCVIKU / AKTIVITA STUDUJÍCÍCH



## Osobní rozvoj

Srdce výcviku tvoří váš vlastní zájem na osobním rozvoji. To, co vám pomáhá facilitovat a používat získané dovednosti, je váš individuální růst v uvědomování si, ve vnímání vlastních limitů a vašem porozumění, jakým způsobem jste propleteni s danou situací, vztahy nebo kolektivní dynamikou, ve které se nacházíte. Za mystériem vlastních komplexů, překážek a bloků v učení se, se nachází vaše vlastní jedinečná cesta a styl studia.

Během výcviku se očekává, že absolvujete **min. 6 hodin mentoringu**<sup>2</sup>.

Pokud si budete přát pokračovat v navazujícím dlouhodobém výcviku, budete muset také absolvovat **20 hodin individuální terapie**. Kromě individuálních sezení je součástí výcviku i práce v peer skupinách, vedení studijního deníku a rozvíjení dovedností ve vnitřní práci.

## Specifikum výcviku

Ačkoliv výcvik v POP je založený na dovednostech, procesová práce je víc než jen suma znalostí a sada dovedností umožňující práci na změně. Je to paradigma spojující vnitřní prožitky se světem kolem nás. Uvědomění a lehkost v přijímání nejrůznějších částí sebe samého, vč. těch rušivých, obtěžujících, umožňuje facilitaci s ostatními. Vaše fluidita v používání různých úrovní pozornosti k vnímání a rámování toho, co vnímáte, je ústřední pro procesovou facilitaci jedinců, vztahů nebo skupin.

## Učení se skrze vztahy

Osobní interakce a vztahy jsou dalším klíčovým elementem výcviku. Jako studující budete vedeni individuálně svým mentorem či mentorkou a budete také pracovat v peer skupinách. Peer skupiny umožňují studujícím vybudovat úzce propojenou učební skupinku, která poskytuje podporu a pomáhá udržování kontaktů mezi semináři. Peer skupina je také vnímána jako „hřiště“ či „laboratoř“ pro učení se a procvičování dovedností. Peer skupiny jsou samořídící a jako součást tréninku budou supervidovány. Očekává se, že se budete se svou peer skupinou potkávat **min. 3 hodiny měsíčně**.

## Zážitkové učení

Program je založen na zážitkovém učení (sebezkušenostní výuka, vnitřní práce, sebereflexe, cvičení ve dvojicích a skupinkách, nácvik dovedností atd.) a podporuje ve využívání znalostí a dovedností v rozmanitých oblastech zájmů a profesních prostředích. Očekává se, že **absolvujete 7 dní veřejných seminářů a 11,5 tréninkových dnů v rámci výcviku**.

## Reflexe svého učení

Očekává se, že si budete vést reflexe ve svém studijním deníku a shrnující reflexe z deníku budete sdílet se svými mentory a mentorkami, se kterými budete reflektovat svojí cestu učení.

<sup>2</sup> Mentoring představuje podporu studujícím, aby zvládali své studium, rozvíjeli svůj potenciál, rozvíjeli svoje dovednosti a stali se celistvějšími a více sami sebou.



## PŘEDSTAVENÍ LEKTORŮ



### **Mgr. Stáňa Študentová, Dipl. PW.**

Vystudovala psychologii v Brně, poté získala diplom v procesově orientované psychologii v Londýně, kde je nyní členkou fakulty RSPOP UK a vede klinické oddělení Centra pro krizovou intervenci a duševní zdraví. Je jednou ze zakladatelek IPOP a vede zde výcvikové a vzdělávací programy. Ve své soukromé praxi pracuje jako psychoterapeutka, facilitátorka a školitelka v oblasti tvořivosti, extrémních stavů vědomí a osobního rozvoje. Je supervizorkou pro studenty a studentky, pro lidi působící v klinické praxi a v oblasti managementu v neziskových organizacích. Podílela se na publikování sborníku esejí o vnitřní práci „Far in Far out“. Je také konzultantkou pro organizační týmy v oblasti týmového rozvoje a řešení konfliktů. Jejím zájmem je přinášet uvědomění do tvořivosti a různorodosti v každodenních situacích. [www.astafacilitation.net](http://www.astafacilitation.net)



### **Mgr. Anna Ryvolová, Dipl. PW.**

Vystudovala Řízení a supervizi na FHS UK, Sociální a pastorační práci na ETF UK a své profesní působení začala prací s dětmi z dětských domovů. Mnoho let působí v oblasti vzdělávání a rozvoje dospělých (QED GROUP, Agnes, Hospic Dobrého Pastýře, IPOP) a psychoterapie (Centrum pro rozvoj péče o duševní zdraví, Sociální klinika). Nyní pracuje jako ředitelka Institutu procesově orientované práce (IPOP), se kterým je spojena od jeho vzniku, a jako terapeutka a facilitátorka v centru Po Poli. Dlouhodobě se zaměřuje na facilitaci veřejných diskuzí a otevřených fór týkající se klimatické krize a potřebných změn pro budoucnost. Zajímá ji dobré sousedství ve městě a ráda podporuje vše, co k němu přispívá. [www.popoli.cz](http://www.popoli.cz)



### **Anup Karia, Dipl. PW.**

Více jak 25 let pracuje v oblasti osobního růstu a terapie, a to jak v soukromé praxi, tak i v práci v organizacích především oblasti zdravotnictví, duševního zdraví a HIV. Má zkušenosti s prací s širokou škálou klientů včetně jednotlivců, párů a skupin, které se zabývají problémy od krátkodobých výzev až po hluboce zakořeněné problémy vyžadující dlouhodobou práci. Je ředitelem a členem fakulty akreditované psychoterapeutické školy ve Velké Británii, pracuje jako senior psychoterapeut akreditovaný UKCP a BACP, je kvalifikovaný procesově orientovaný psycholog a má postgraduální diplom v humanistickém integrativním poradenství. Školí a superviduje terapeuty a terapeutky, pracuje jako organizační konzultant a lektor v otázkách leadershipu, změn a diversity pro veřejný a soukromý sektor. [www.astafacilitation.net](http://www.astafacilitation.net)



### **Mgr. Stanislav Háša, Ph.D., Dipl. PW.**

Psycholog, psychoterapeut, procesový diplomant, facilitátor. Je členem vedení IPOP, Katedry managementu na VŠE v Praze, kde se zabývá organizačním životem a managementem. Ve své psychoterapeutické praxi pracuje s jednotlivci a páry. Superviduje týmy v organizacích, facilituje skupiny v různých oblastech, zabývá se osobním růstem. Působí jako organizační konzultant, zabývá se alternativními přístupy k managementu, organizačním životem, mocí v organizaci, leadershipem, vedením změn. Zabývá se konceptem „životní spokojenosti“, uměřenosti, celostním přístupem k oblasti osobního rozvoje – tělo, duše, duch. Přinášet „člověčenství“ do organizací je jeho osobní vizí. [www.popoli.cz](http://www.popoli.cz)

# ORGANIZACE VÝCVIKU

## ORGANIZACE:

- **Cena výcviku: 44.500 Kč** (nejsme plátcí DPH). Zahrnuje 7 dní otevřených seminářů, **11,5** tréninkových dní v malé skupině, **4x** supervizi peer skupin. Výcvik je hrazen najednou nebo ve splátkách na základě faktury. Cena nezahrnuje ubytování ani stravu.
- **K ceně výcviku je nutno připočítat** administrativní poplatek za přijímací řízení (995 Kč) a platby za individuální sezení v rámci výcviku (25 – 40 GPB/sezení). Tato sezení si studující zařizuje a platí individuálně.
- **Místo:** výcvik bude probíhat v Praze, případně on-line, dle epidemiologické situace.
- **Jazykové předpoklady:** výcvik bude veden v českém jazyce. Individuální sezení a jiné specifické aktivity pro studenty budou v češtině nebo angličtině. Písemné zdroje/materiály jsou ve většině případů v angličtině.
- **Certifikát o absolvování základního výcviku** dokládá získané znalosti, zkušenosti a dovednosti, nicméně neslouží jako licence k práci procesového terapeuta/ky.
- **Struktura výcviku: Výcvik sestává ze 5 ucelených modulů.** První 4 moduly se skládají z uzavřených tréninkových dní a otevřeného semináře, kterého se účastní i veřejnost.

## HARMONOGRAM:

### Modul 1: Ztráty a nálezy – práce se změněnými stavy

26.1.2024	Úvodní setkání studentů
26. - 28.1.2024	Veřejný workshop
29. -30.1. 2024	Tréninkové dny
31.1. 2024	Supervize peer skupin

### Modul 2: Konflikt, vztah, tělo a naše síla

9.3. 2024	Veřejný workshop
10. -11.3. 2024	Tréninkové dny
12.3.2024	Supervize peer skupin

### Modul 3: Tělo, skupina, komunita, svět

21.6. - 22.6.2024	Tréninkové dny
23.6.2024	Veřejný workshop
24.6.2024	Supervize peer skupin

### Modul 4: Tělo a práce se symptomy

20. - 22.9.2024	Veřejný workshop
23. - 24.9. 2024	Tréninkové dny
25.9.2024	Supervize peer skupin

### Modul 5: Zpětná vazba a integrace. Závěr výcviku.

22. - 24.11.2024	
------------------	--

# PODMÍNKY PŘIJETÍ



## Doporučení lektorů:

*„Studijní cesta bývá často náročnou a současně velmi plodnou. Je důležité, aby rozhodnutí podstoupit studium v procesově orientované práci bylo podporováno vnitřně a bylo také v souladu s životní cestou jedince.*

*Proto doporučujeme, aby vaše rozhodnutí stát se účastníkem výcviku bylo podpořeno předchozí zkušeností s procesovou prací (např. absolvování procesově orientovaného semináře), individuální prací s procesovým pracovníkem, i snem či jiným náznakem, že studium POP je součástí vašeho života.*

*Předpokládá se, že máte zájem udělat krok do „neznáma“, učit se o sobě, o svých darech a limitech a máte zájem učit se facilitovat uvědomění pro ostatní.“*

1. Navštivte alespoň **jeden seminář** procesově orientované práce.
2. Napište krátkou **reflexi o vaší motivaci, snech o výcviku a nad výcvikem – maximum 2 strany**. Tato reflexe je součástí přihlášky. Oslovte své osobní sny a cíle, ale také jak je výcvik součástí vaší práce nebo role ve světě. Jaké máte zkušenosti s procesovou prací a co by mohly být těžkosti související s výcvikem?
3. **Vyplňte formulář přihlášky** a přiložte přílohy:
  - a) **reflexi**
  - b) **scan osvědčení ze semináře** procesově orientované práce
  - c) **životopis s fotografií** včetně jmen a kontaktů na 2 osoby, které na vás mohou poskytnout referenci

**Přihlášku vč. uvedených příloh zašlete elektronicky koordinátorům výcviku nejpozději do 31. 10 2023 emailem na [rokpop@processwork.cz](mailto:rokpop@processwork.cz)**

4. Na základě akceptace přihlášky obdržíte informaci, kdy se uskuteční přijímací rozhovor (předpokládáme **od 6. do 11. 11. 2023**).
  5. Administrativní poplatek za přijímací pohovor je 995 Kč, uhradte ho prosím před přijímacím pohovorem převodem na účet IPOPu: 2900061203/2010. (Do poznámky uveďte Moudrost tela vycvik\_uchazec\_vase jmeno.) Děkujeme.
  6. Rozhodnutí o přijetí či nepřijetí bude zasláno písemně, a to nejpozději 1 měsíc před zahájením výcviku. Pokud by uchazeč nebyl přijat, budou důvody jasně sděleny s možností je prodiskutovat.
- Večer otázek a odpovědí pro všechny zájemce a zájemkyně o výcvik** – v pátek **8. 9. 2023 v 19.00** se uskuteční hodinové osobní či on-line setkání (bude upřesněno dle možností zájemců/zájemkyň) s lektory výcviku. V případě zájmu o účast na setkání pošlete mail na [rokpop@processwork.cz](mailto:rokpop@processwork.cz)

## Další informace

Pomocnou ruku vám ráda poskytne Anna Ryvolová, tel: 776 688 922, email: [rokpop@processwork.cz](mailto:rokpop@processwork.cz).