

„Jak to se sebou mluvíš?“ Sebekritika a vnitřní práce

Víkendový seminář s Ivanem Verným ve dnech 26. – 28. 1. 2018

Každý z nás má zvnitřněnou kritiku, kterou jsme zažili v průběhu našeho vyrůstání a socializace, resp. výchovy. Tato sebekritika je většinou pokusem o korekci našeho chování, ale svědkům zní jako shazování a ponižování. Proto bych chtěl přinést více uvědomění do sebekritiky a upozornit na to, jak se sebou mluvíme a dovychovat vnitřní kritičky a kritiky. Tím se zvýší šance, že budou schopni lépe podporovat náš vývoj. Některý vnitřní kritik zní jako Terminátor. I takové se pokusíme vystopovat a naučit je lepším móresům.

Vnitřní práce je stopování vlastních vnitřních procesů. Je to něco jako procesově orientovaná meditace, jako dobrodružná cesta do hlubin vlastní duše. Ale vnitřní práce je také předpokladem pro sebedůvěru, sebepoznání a osobní vývoj. Samozřejmě je to i nástroj pro úspěšnou práci s jinými lidmi.

Seminář je postavený prakticky. Budeme dělat řadu cvičení, zčásti ve dvojicích, abyste měli „kronikáře“ a „kronikářky“ a milé průvodkyně a průvodce do svého nitra. Zčásti sami, abyste si uvědomili, kolik je možné se o sobě dozvědět, když si na to rezervujete chvíli času.

Přineste si sešit, tužku, pastelky, pohodlné oblečení a karimatku – abyste mohli zkoumat celý tělem. Vzhledem k tomu, že se seminář koná v lednu, dostatečně se oblečte, abyste se mohli cítit pohodlně a v teple.



Ivan Verný, M.D. & Dipl. PW.

Psychiatri, procesově orientovaný a systemický psychoterapeut a supervizor s privátní praxí v Curychu. Vyučuje procesově orientovanou psychologii již od roku 1989 v Československu (ČR a SR), Řecku, Německu, Itálii a Izraeli.

Má velký zájem o integraci různých terapeutických metod, mimo jiné systemických konstelací i použití jiných zdrojů pro kreativní psychoterapii. Vede mužince – sebepoznávací kurzy pro muže. Miluje svou ženu a své dcery; rád jezdí na islandských ponících a věnuje se hudbě, tanci a setkávání s tvořivým duchem. <http://ivanverny.ch/>



Kde: Praha (místo bude upřesněno)

Kdy: od pátku 26. ledna, 16:00 hod. do neděle 28. ledna 2018, 16:00 hod.

Cena:

3 500 Kč přihlášení a úhrada kurzu do 31. 11. 2017

3 800 Kč přihlášení a úhrada kurzu do 31. 12. 2017

4 000 Kč přihlášení a úhrada kurzu do 26. 1. 2018

Nabízíme omezený počet dotovaných míst pro studenty, seniory a matky/otce na mateřské/rodičovské dovolené. Pro více informací pište na

kurzy@processwork.cz

Registrace: Vyplňte, prosím, přihlašovací [formulář zde](#). Přihlášení je platné po uhrazení kurzovného. Seznamte se, prosím, také s našimi [storno podmínkami](#).

Kontaktní osoba: Anna Ryvolová, 776 688 922