



## SEBEPÉČE

Dovolujeme si Vám nabídnout seminář pro lidi, kteří pracují v pomáhajících profesích. Pomáhat druhým je krásné, ale také často také vyčerpávající. Pomáhající profese na nás často klade vysoké nároky. Pomáhat druhým kvalitně můžeme jen tehdy, máme-li sami dostatek energie. Jak se tedy dobře postarat o sebe, abychom mohli být dobře k dispozici? Jak rozpoznat, že už se přibližujeme k hranici, kde mnohem víc vydáváme, než přijímáme? Jak tyto hranice respektovat? Jak pečovat o sebe tak, abychom nasýtli také svoje potřeby a deficit, a jak vlastně nalézat své zdroje? Co můžeme darovat sami sobě? Odpovědi na tyto otázky mohou přinést praktická cvičení zaměřena na rozvíjení vnitřní pozornosti a všímavosti k vlastnímu tělu, která jsou inspirována terapeutickými směry zaměřenými na práci s tělem, jako jsou například bioenergetika, mindfulness, PBSP, biodynamika, Kum- Nye aj. Už jen ten fakt, že máme chuť navštívit seminář s tímto obsahem, nebo jemu podobné a darovat čas sami sobě svědčí o tom, že jsme na dobré cestě k nalézání rovnováhy.

Seminář povedou **Mgr. Jiří Macháček**, psycholog a psychoterapeut se zaměřením na práci s tělem, a **Kateřina Erlebachová**, bodyterapeutka.

Termín setkání je naplánován na **5. 2. - 6. 2. 2016**, v pátek proběhne setkání od 17:00 do 20:00 hod, v sobotu pak od 9:00 do 17:00 hod, včetně přestávky na oběd.

Místo konání: **Psychosomatická klinika, Patočkova 712/3, Praha 6**

Cena: **1 800,- Kč**. Po přihlášení je nutné zaplatit zálohu 900,- Kč.

Přihlašovat se můžete na adrese [klinika@psychosomatika.cz](mailto:klinika@psychosomatika.cz), případně na telefonních číslech **731 620 200, 233 351 741**. Přihlášky zasílejte nejpozději do 29. 1. 2016. Počet míst je omezen.