

Psychosomatika v praxi - stres, nervový systém a súvislosti tela a psychiky

Časový rozsah: 5 hodín | Forma: prezenčný vzdelávací seminár

Stručný obsah vzdelávania

Seminár je zameraný na zrozumiteľné vysvetlenie vzájomných súvislostí medzi stresom, nervovým systémom, psychickým prežívaním a telesnými prejavmi.

Účastníci sa oboznámia so základnými princípmi stresovej reakcie, regulácie nervového systému a s tým, ako sa dlhodobé napätie a psychická záťaž môžu premietiť do vnímania bolesti, svalového napätia, dýchania, únavy a ďalších telesných prejavov.

Praktická časť bude zameraná na sebazpozorovanie, rozpoznávanie vlastných stresových reakcií a jednoduché techniky podporujúce reguláciu, prácu s dychom, uvoľnenie a lepšie vnímanie tela. Seminár nenahrádza psychologickú, psychiatrickú ani inú zdravotnú starostlivosť.

Cieľová skupina

Široká verejnosť a osoby so záujmom o lepšie porozumenie stresu, nervovému systému a psychosomatickým súvislostiam. Seminár je vhodný aj pre pracovníkov v pomáhajúcich, zdravotníckych, športových a klientsky orientovaných profesiách v rozsahu ich odborných kompetencií.

Profil absolventa

- rozumie základným súvislostiam medzi stresom, nervovým systémom a telesnými prejavmi
- pozná základné mechanizmy stresovej reakcie a regulácie
- dokáže lepšie rozpoznávať vlastné prejavy stresu a napätia
- pozná jednoduché techniky podporujúce upokojenie a reguláciu nervového systému
- rozumie významu dychu, pohybu a vnímania tela pri práci so stresom
- pozná hranice svojich kompetencií a situácie, v ktorých je vhodné vyhľadať odbornú pomoc

Metódy vzdelávania

Zrozumiteľný odborný výklad, prezentácia, sebazpozorovanie, praktické cvičenia, modelové situácie, riadená diskusia a nácvik jednoduchých regulačných techník.

Priebežné a záverečné hodnotenie

Priebežné overovanie porozumenia prostredníctvom diskusie a praktických úloh. Na záver účastník spracuje jednoduchý individuálny plán využitia získaných poznatkov a techník v bežnom živote alebo vo svojej praxi.

Personálne zabezpečenie

Mgr. Lenka Skaličanová

II. stupeň VŠ vzdelania v odbore fyzioterapia, špecializácia v odbore fyzioterapia v športe a telovýchove. Relevantné skúsenosti: odborná práca s klientmi a vzdelávanie v oblasti stresu, nervového systému, psychosomatiky, psychológie a fyzioterapie.