

Edukativní workshopy Onko Unie – Nácvik relaxačních technik

“Den pro sebe” pro pacientky s rakovinou prsu a jejich rodinné příslušníky

PROGRAM DVOUDENNÍHO WORKSHOPU

Základní informace o workshopu:

Nácvik relaxačních technik Den pro sebe se zaměřením na tělovou terapii metodou biosyntézy. Jedná se o metodu certifikovanou v EU, kde se prolíná psychika a somatično. Na konkrétní aktivity navazuje změna myšlení a psychiky. V rámci dvoudenního workshopu, který navazuje na jednotlivé denní nácvikové dny si klient projde řadou drobných tělových cvičení, které vedou k uvolnění úzkosti a stresu, práci s dechem, vyzkouší si autogenní trénink a bude pracovat s vyjádřením sebe sama prostřednictvím barev a arteterapie. Všechna cvičení vedou k uvolnění psychického napětí, stresu, úzkosti a tvoří významné mechanismy prevence syndromu vyhoření.

Cílem Dne pro sebe je změna kvality života klientů - patientek i pečujících osob a vytvoření dlouhodobých podpůrných mechanismů k prevenci syndromu vyhoření.

Lektorky:

Mgr. Martina Chmelová, Mgr. Martina Kusáková

Program:

1. den

- Příjezd do 10 hodin, ubytování
- Úvodní část: přivítání, seznámení s programem, lektory a účastníky
- *Oběd*

Odpolední část:

- Základní informace o psychosomatice, co dělá stres, základní podpora uzdravování
- Základní postuláty dobré péče o sebe (jak funguje mozek, co dělají neurohormony, jak můžeme ovlivnit fungování atd. ...)
- Arteterapie
- *Večeře*

2. den

- *Snídaně*

Dopolední část:

- Kouzelný dech a jak na to? = drobná dechová cvičení a imaginace
- Jacobsonův trénink - práce se strachem a obavami
- Aktivní relaxační techniky - práce s barvou a objevování vlastních energetických zdrojů, drobná tělová cvičení zaměřená na uvolnění napětí, stresu atd. ..
- Návčik imaginace zaměřené na objevování vlastních zdrojů potřebných k psychické rovnováze

- *Oběd*
-

Odpolední část:

- Shrnutí nacvičených technik, opakování základních pravidel
- Dotazy, individuální upřesnění
- Zpětná vazba, hodnocení

- *Odjezd*

Pozn.: Přesný časový plán edukativního workshopu bude určen na místě v návaznosti na možnosti ubytovacího zařízení, stravování a tělocvičny

Informace pro pacientky

Termíny workshopů:

Říjen

15. – 16. 10., sobota – neděle

Listopad

5. – 6. 11., sobota – neděle

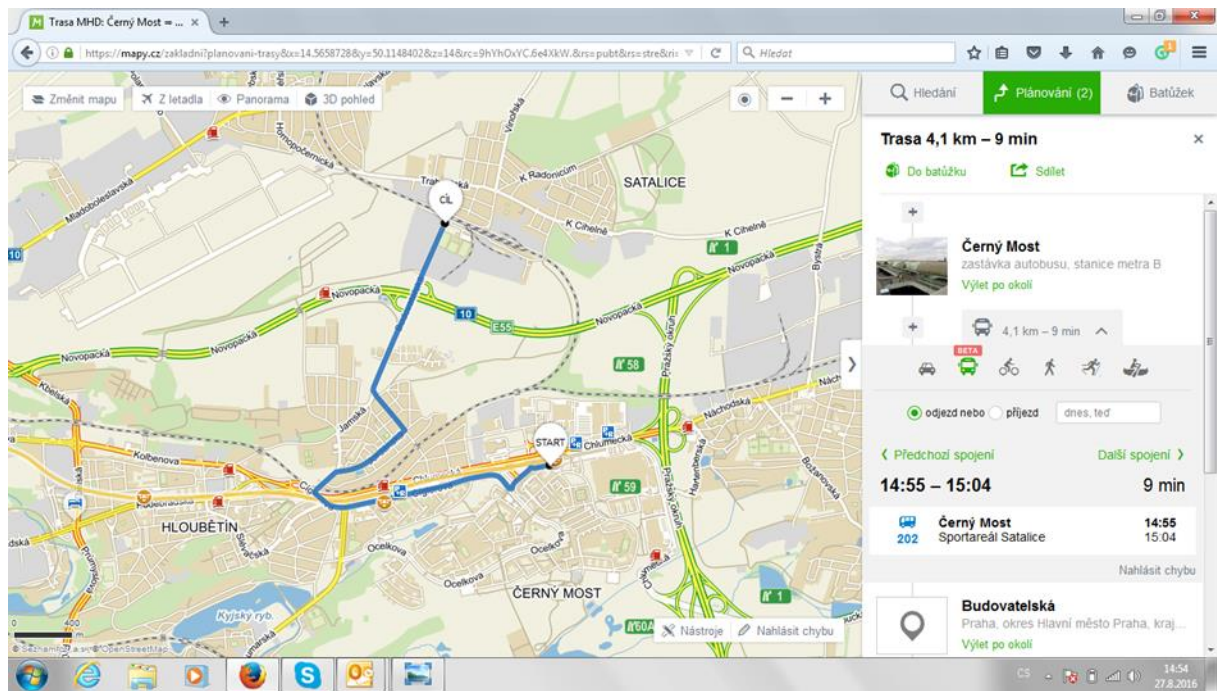
Místo konání:

Sportareál Praha – Satalice

<http://www.sport-areal-satalice.cz>

V blízkosti Sportareálu je Satalická obora a Vinořský park, nedaleko je nákupní centrum Černý Most kde je řada obchodů, restaurací a multikino.

Dopravní dostupnost - do centra vlakem do 15 minut a autobusem na metro trasy B cca 5 minut nebo C do 10 minut.



Ubytování a strava:

Součástí Sportareálu je 3*hotel s velmi příjemně zařízenými pokoji s oddělenou koupelnou a WC, který se nachází na okraji Prahy ve velmi klidné městské části v Satalicích.

V hotelu je restaurace se zastřešenou terasou a venkovní zahrádkou, která zajistí stravování.

Ostatní:

Pro pacientky a jejich rodinné příslušníky je celý pobyt hrazen díky grantové podpoře. V ceně je zahrnuto ubytování ze soboty na neděli a plná penze.

Každý účastník obdrží příspěvek na dopravu podle skutečných nákladů. Výše příspěvku však nesmí přesáhnout 500,- Kč.

S sebou je doporučeno pouze pohodlné oblečení, plánováno je i lehké relaxační cvičení na karimatkách (každý účastník dostane vlastní) s minimální pohybovou zátěží.

Přihlášky na vybraný termín pošlete nejpozději do 20. 9. na: jindriska.paleckova@onko-unie.cz