



## VZDĚLÁVÁNÍM K ZOTAVENÍ

**Série workshopů zaměřených na vzdělávání v oblasti péče o duševní zdraví.**

### **PROGRAM:**

**11. 12. 2018, 11 – 17h, Katedra sociální práce FF UK, U Kříže 8, Praha 5, místnost 4016**

**UKÁZKOVÁ VÝUKA KURZU** z nabídky Recovery College v Londýně pod vedením hostů z Velké Británie.

**Jak být sám k sobě laskavější?** (Discovering self-compassion): jednodenní workshop jako „ochutnávka“ k 12hodinovému kurzu (kurz je rozložen do 4 týdnů po 3 hodinách).

Také znáte ten pocit, že jste naprosto nemožní, že všichni ostatní zvládají věci mnohem lépe než vy? Těžko si hledáte čas na to, abyste sami o sebe dokázali lépe pečovat? Máte sklon soudit a kritizovat sami sebe přísněji než jiné lidi? Soustředíte se víc na to, co vám nejde a co se vám nedaří, než na to, co se vám povedlo a v čem jste dobří? ... Jde to ale i jinak.

Každý člověk se může naučit více soucítit sám se sebou, být sám k sobě laskavější. Pomáhá nám to uvědomit si, kdo vlastně jsme, a to i v horších obdobích, která občas postihnou každého z nás.

Řekneme si něco o tom, co vůbec je soucit k sobě samému a jak překonávat překážky, které nám brání přistupovat sami k sobě s větším pochopením a shovívavostí.

Společně se naučíme:

- být sami k sobě laskavější ve všech situacích každodenního života,
- přestat sami sebe kritizovat a najít si pro sebe motivaci,
- rozvíjet emocionální odolnost,
- lépe zvládat vypjaté situace a pěstovat kvalitnější mezilidské vztahy.

*„Mít soucit sám se sebou znamená jednoduše to, že se budeme sami k sobě chovat stejně laskavě, jak bychom se chovali k ostatním.“ (Christopher Germer)*

### **HOSTÉ:**

**Syena Skinner** je ředitelka CNWL Recovery & Wellbeing College. Už více než 25 let pracuje ve službách pro lidi s duševním onemocněním, z toho 14 let jako diplomovaná sociální pracovníce. Působila ve vedení služeb podporovaného bydlení i týmů poskytujících ambulantní péči. Na vzniku a rozvoji CNWL Recovery & Wellbeing College se podílela od samého počátku, a jak sama říká, je velmi ráda, že může spolu s dalšími kolegy dále pracovat na tvorbě a výuce kurzů a workshopů zaměřených na zotavení.

**Mary-Anne Cable** je v současné době zástupkyní ředitelky CNWL Recovery & Wellbeing College, na jejímž chodu se podílí také od samého začátku, tedy od roku 2012. Na plný úvazek zde ale začala pracovat až v březnu 2016 jako manažerka projektu „Škola zotavení v praxi“. Po skončení projektu působí dále ve vedení organizace a jako lektorka s vlastní zkušeností s duševním onemocněním vede mimo jiné i workshopy s tematikou zotavení pro úředníky. V minulosti se věnovala poradenství pro děti a dospívající, působila i jako ergoterapeut a jako osobní asistentka.

**Louise Patmore** je senior peer lektorka Recovery College v Sussexu. Vystudovala obor sociální politiky a sociologie na univerzitě v Brightonu, třebaže kvůli obtížím způsobeným duševní nemocí jí studium zabralo téměř dvojnásobek času, než je běžné. Od roku 2006 působila jako lektorka v neziskových organizacích, v Recovery College vede kurzy už více než čtyři roky. Záleží jí na tom, aby výuka byla co nejpestřejší, proto ji prokládá dalšími, například venkovními, aktivitami. K hlavním oblastem jejího zájmu patří praxe orientovaná na zotavení, snaha o změnu v přístupu společnosti k lidem s duševním onemocněním a celkové zlepšování kvality jejich života.

