

KER HOČEM (ZA)DIHATI



Kako v svojem odraslem življenju
prepoznati dolgoročni vpliv obremenjujočih
izkušenj v otroštvu in okrevati

IZOBRAŽEVALNO – IZKUSTVENA DELAVNICA

Svoji preteklosti nikoli ne moremo povsem ubežati. Izoblikovala nas je. Del nas je in živi v nas. Lahko pa spoznamo kako vpliva na naše življenje in delamo nove korake za boljše odnose. Ozdravljena preteklost pomeni lažjo, lepšo in boljše sedanost in prihodnost.

KER HOČEM (Z A) DIHATI

KOMU JE DELAVNICA NAMENJENA?

Odraslim (pogoj je starost 18 let), ki si želite:

- bolje spoznati sebe in ozavestiti svojo otroško zgodbo;
- dvigniti svoje zavedanje in razumevanje vpliva preteklosti na svoje sedanje življenje in dobiti nov vpogled vase, v skrite dinamike, ki vodijo življenje človeka in družine (raziskati pretekla družinska in osebna obremenjujoča doživetja, miselne, čustvene, vedenjske vzorce);
- razumeti vsebine, ki nas bremenijo in se (morda) medgeneracijsko prenašajo;
- razviti več razumevanja in sočutja do sebe in drugih;
- v svoje življenje vnesti spremembe in sprejeti odgovornost za svoje odraslo življenje ter pomagati svojim otrokom in vnukom.

DELAVNICO VODI

Mag. Violeta Irgl, specialistka zakonske in družinske terapije,

moderatorica foruma za žalujoče po izgubi bližnjega zaradi samomora na portalu Med.Over.Net, avtorica knjige Konec molka s podnaslovom Kako naj otroka, ko doživi izgubo matere ali očeta, podpremo in mu pomagamo, predavateljica in voditeljica delavnic ter ustanoviteljica Inštituta za okrevanje po travmi, psihoterapijo in svetovanje Rahločutnost.

UDELEŽENCI

Največ 8 udeležencev. Skupina je mala, da se lahko zagotovi varno vzdušje in vzpostavi zaupanje. Vsak udeleženec bo delal na svojem osebnem primeru, poglobljanju spoznavanja sebe, svoje osebne zgodovine, zgodovine svoje primarne družine, medgeneracijskega prenosa, ter odkrival vzroke svojih težav (ne le posledice). Vsak udeleženec se bo sam odločil koliko bo povedal, razkril oz. podelil s psihoterapevtom in člani skupine.

VSEBINA

Predstavitev teoretičnih spoznanj (model relacijske družinske terapije, teorija navezanosti, psihologija telesa, nevro-psihologija), klinične prakse, različnih (tujih) študij in osebnih izkušenj, ki potrjujejo, da imajo izkušnje v otroštvu pomemben vpliv v odraslosti: na telesno in duševno zdravje, na naše odnose do sebe, drugih, sveta, vplivajo celo na več generacij in praktično delo na osebnem primeru in izdelava genograma.

GRADIVO

Udeleženci boste prejeli gradivo na delavnici v pisni obliki.

Vse dodatne informacije in prijava:
mag. Violeta Irgl, spec. ZDT

041 37 00 04
violetairgl@gmail.com

Veselim se srečanja
z vsakim od vas!