



POZVÁNKA NA ODBORNÝ SEMINÁŘ

JAK ZVÝŠIT SEBEVĚDOMÍ SVOJE, SVÝCH KOLEGŮ A KLIENTŮ

který se koná

28. února 2020

od 9.00 do 15.30 hodin, prezenze účastníků od 8.45 hodin

Sociální služby Praha 9, z. ú.

Hejnická 538, 190 00 Praha 9 - Střížkov

Akreditovaným seminářem v rozsahu 8 hodin bude provázet

Mgr. Roman Pešek

Kurz se zaměřuje vymezení pojmu sebevědomí, jak a podle čeho se přiměřeně sebevědomý člověk pozná, jak přemýšlí, jak zachází se svými emocemi, jaké vlivy sebevědomí utváří (geny, výchovné vlivy, různé životní zážitky) a jakými způsoby své nízké sebevědomí posilovat. Budou představeny modely schematerapie a kognitivně behaviorální terapie (KBT), které srozumitelným způsobem sebevědomí definují a nabízí mnoho metod, jak sebevědomí zvyšovat, včetně asertivních neverbálních a verbálních dovedností jako jsou dovednost sebeocení, ocenění druhých, přijetí komplimentu, žádost o laskavost, odmítání, sdělování a přijímání kritiky.

Obsah semináře:

- **Úvod do tématu sebevědomí:** Co je sebevědomí, jak se projevuje nízké a přehnaně vysoké sebevědomí, jak se projevuje přiměřené sebevědomí. Jaké vlivy sebevědomí utváří.
- **Postoje k sobě, ke druhým lidem a k životu:** Rizkové postoje, myšlenky, emoce a chování, které sebevědomí negativně ovlivňují a možnosti jejich změny z pohledu metod kognitivně behaviorální terapie (KBT).
- **Model schematerapie a kontextu asertivity:** Model schematerapie (mody Kritického a Laskavého rodiče, Zdravého dospělého, Zlostného, Opuštěného a Spontánního dítěte, Hyperkompenzátora a Odtahitého obránce). Návik sebeoceňování, dávání a přijímání komplimentů a asertivního odmítání. Další asertivní dovednosti, např. sdělování a přijímání kritiky.

Cílová skupina: pracovník v soc. služ., sociální pracovník, zdravotnický pracovník, vedoucí pracovník

Cena: pro členy APSS ČR - 990 Kč za osobu, pro nečleny APSS ČR - 1390 Kč za osobu

Na semináři bude zajištěno malé občerstvení.