



## POLSKI INSTYTUT PSYCHOTERAPII INTEGRATYWNEJ

Organizational Member of European Association for Psychotherapy

31-408 Kraków, ul. Pociuszka 6, tel. (012) 420-06-40, 420-06-03,  
instytutpsychoterapii@gmail.com, [www.pociuszka.pl](http://www.pociuszka.pl)

### **Wypalenie jako utrata troski o siebie.**

Wakacyjny warsztat self-experience dla psychoterapeutów i osób  
zajmujących się pomocą psychologiczną

Życie niesie ze sobą wyzwania i problemy, z którymi przychodzi nam się mierzyć. Psychoterapeuta, urzędnik czy gospodyni domowa – wszyscy zużywamy swą odporność, konfrontując się z codziennymi stresorami w domu i w pracy. Bywa, że aż do wyczerpania psychicznego i fizycznego. I tak uszczuplamy potencjał zasobów witalności odziedziczonej po naszych przodkach.

Pomaganie innym, prowadzenie psychoterapii, niesienie pomocy psychologicznej jest szczególnie obciążające bo ich materia jest cierpienie oraz sprawy życia i śmierci tych, którym pomagamy. Warsztat ma posłużyć odnowie i zapobiec wypaleniu w przyszłości.

#### **CELE SZKOLENIA:**

Celem warsztatu jest odnowienie swoich sił witalnych poprzez m.in.:

- Refleksję nad miejscem, jakie zajmujemy w życiu prywatnym i pracy zawodowej.
- Analizę swojej kondycji psychofizycznej w obszarze prywatnym i zawodowym.
- Rozpoznanie swoich wzorców kumulowania napięć.
- Pracę własną nad zmianą niekorzystnych nastawień wobec siebie i otoczenia oraz zmianą sposobu funkcjonowania w wymiarze osobistym i zawodowym.
- Poszukiwanie i rozpoznawanie źródeł miłości w sobie.
- Wyprobowanie różnych postaci troski o siebie.

#### **W PROGRAMIE SZKOLENIA M.IN.:**

- Autodiagnoza strategii reagowania na problemy i trudności życiowe.
- Zdrowsze sposoby rozwiązywania problemów.
- Wyznaczniki zdrowia psychicznego i szczęścia jako przedmiot przyjemnej nauki o działaniu ludzkiego umysłu.
- Budowanie gotowości do zmiany w postrzeganiu tego co jest, tego co było i tego, co będzie, praca terapeutyczna nad osobistą odpowiedzialnością, stawianiem granic, podziałem i organizacją czasu własnego życia.
- Głos, ruch i oddech jako źródła autoregeneracji pierwotnej siły ducha, ciała i umysłu.
- Odkrywanie i gromadzenie sił witalnych w sobie z wykorzystaniem opowieści, baśni i metafor.

**FORMA ZAJĘĆ:** Warsztat jest formą self-experience (własnego doświadczenia) z wykorzystaniem procesu grupowego. Dla osób zajmujących się psychoterapią i pomocą psychologiczną, może stanowić formę doskonalenia zawodowego i część psychoterapii własnej.

**ZAŚWIADCZENIE:** Uczestnicy szkolenia otrzymają zaświadczenia Polskiego Instytutu Psychoterapii Integratywnej o odbyciu tzw. doświadczenia własnego (self-experience).

**MATERIAŁY:** Uczestnicy otrzymają specjalnie przygotowane materiały szkoleniowe.

**PROWADZENIE ZAJĘĆ:** *lek. med. Dagmara Kuczyńska-Ginko* oraz  
*mgr Urszula Wojciechowska-Jaworska*

**KOGO ZAPRASZAMY:** Zapraszamy osoby posiadające wyższe wykształcenie w zakresie nauk społecznych, humanistycznych lub medycznych i zajmujące się psychoterapią lub pomocą psychologiczną.

**TERMINY I CZAS TRWANIA ZAJĘĆ:**

**23-25 sierpnia 2013**  
**(weekend)**

23 godziny akademickie

**JAK SIĘ ZAPISAĆ:**

**1. Przez stronę www:**

- Wpłać zadatek wysokości **150 zł** na konto Instytutu.
- Wypełnij formularz zgłoszeniowy na [www.pocieszka.pl](http://www.pocieszka.pl).
- Potwierdzenie, że zostałeś zapisany i inne potrzebne informacje prześlemy na podany adres e-mail.

**2. Telefonicznie:**

- Wpłać zadatek i zadzwoń do Instytutu.
- Podając swoje dane kontaktowe i wykształcenie oraz wybrane szkolenie.

**KOSZT SZKOLENIA:**

- płatne w ratach, łącznie: **460 zł**
  - 150 zł** - zadatek do 23.07.2013
  - 310 zł** - do 23.08.2013  
(można na zajęciach)
- lub wczesna wpłata ze zniżką:
  - 410 zł** - płatne do 24.06.2013

**Z uwagi na ograniczoną ilość miejsc decyduje kolejność wpłat.**

**WPLATY NA KONTO:**

Polski Instytut Psychoterapii Integratywnej  
(z dopiskiem: „Wypalenie”)

**ING Bank Śląski**  
**68 1050 1445 1000 0023 1942 2081**

**INFORMACJE I ZGŁOSZENIA:**

**TEL. (012) 420-06-40, 420-06-03, 698-905-204**

**[instytutpsychoterapii@gmail.com](mailto:instytutpsychoterapii@gmail.com), [www.pocieszka.pl](http://www.pocieszka.pl)**

**lek. med. DAGMARA KUCZYŃSKA-GINKO** – lekarz, psychoterapeuta certyfikowany przez Polskie Towarzystwo Psychoterapii Integratywnej i European Association for Psychotherapy (EAP). Superwizor Certyfikowany przez Polską Federację Psychoterapii. Absolwent Studium Psychoterapii Polskiego Instytutu Psychoterapii Integratywnej. Twórca autorskich programów szkoleniowych. Specjalizuje się w leczeniu zaburzeń jedzenia. Poetka i artysta-grafik. Prowadzi prywatną praktykę.

**mgr URSZULA WOJCIECHOWSKA-JAWORSKA** – certyfikowany psychoterapeuta Polskiego Towarzystwa Psychoterapii Integratywnej oraz European Association for Psychotherapy, Superwizor Certyfikowany przez Polską Federację Psychoterapii. Absolwentka Studium Psychoterapii Instytutu. Stały współpracownik Instytutu. Wiele lat była dyrektorem Publicznej Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej, obecnie wykłada na Uniwersytecie Zielonogórskim i prowadzi praktykę prywatną.

• W roku 2010 NFZ potwierdził respektowanie Certyfikatów PTP • Uczestnicy szkolenia otrzymają zaświadczenie Polskiego Instytutu Psychoterapii Integratywnej, potwierdzające podniesienie kwalifikacji zawodowych • Nauczyciele mogą otrzymać zaświadczenie NODN „Pocieszka” ukończenia kursu doskonalenia zawodowego • Osoby zakwalifikowane otrzymają pisemne potwierdzenie, informacje organizacyjne oraz informacje na temat noclegów w Krakowie • W przypadku rezygnacji do 2 tygodni przed rozpoczęciem zajęć zwracamy wpłaconą kwotę, pomniejszoną o zadatek i porto •