



vabi na izobraževalni seminar

## UVOD V SODOBNE SMERNICE DELA S TRAVMO

Ljubljana, 8. in 9. junij 2019

Namen seminarja je približati sodobno razumevanje travme, osnovna terapevtska vodila in načine samopodpore ljudem, ki delajo z ljudmi v poklicih podpore in pomoči. Travmatizacija ni nujno samo posledica hudih, šokantnih dogodkov ali kroničnega zanemarjanja ali zlorab v otroštvu, temveč tudi različnih navidezno blažjih pripetljajev, kot so manjše nesreče, medicinski posegi itd. Zaradi travmatičnih izkušenj lahko obtičimo v zamrznjenem stanju in smo le stežka resnično prisotni, lahko smo depresivni, otopeli, lahko pa čutimo vznemirjenje, imamo panične napade, smo tesnobni, razvijemo kronične bolečine itd.



Sodobno delo s travmo ne poteka prek pripovedovanja zgodbe, temveč na način spremljanja zaznanega občutka oz. doživljanja v tukaj in zdaj, dela z (občutenimi) viri; travmatičnemu materialu se približujemo v majhnih, počasnih korakih, da se lahko ujeta šok energija varno sprostí, preživetvene strategije iz travmatičnih situacij pa dovršijo oz. popustijo. Tako se izognemo retravmatizaciji. Pomembno je, da dosežemo stabilizirajoč učinek, da okrepimo zmožnost samoregulacije.

Seminar temelji na kombinaciji številnih usmeritev in metod, predvsem somatskega doživljanja, fokusinga, imaginacijskih tehnik, postavitev (slednje le, če bo ustrezno v dani skupinski situaciji in bo tema za terapevtsko obravnavo temu primerna).

### Voditeljici:

**Angela Krieglsteiner**, Frankfurt; diplomirana socialna pedagoginja, naturopatinja, izobrazba iz fokusinga, humanistične psihoterapije, somatskega doživljanja, nevro-afektivnega relacijskega modela.

**Prof. dr. Metka Kuhar**, metta.si, Ljubljana; profesorica psihologije komuniciranja, izobrazba iz somatskega doživljanja, nevro-afektivnega relacijskega modela, telesno usmerjene psihoterapije, kraniosakralne resonance, joga in joga plesa, nenasilne komunikacije, fokusinga.

**Kraj in datum:** Center Cezaro, Litijska 38, Ljubljana, 8. - 9. 6. 2019

**Cena:** 180 eur.

**Prijave** na Metka Kuhar, [metka@metta.si](mailto:metka@metta.si).

Število mest je omejeno.

Mesto na seminarju je rezervirano po vplačilu celotne kotizacije. Ob prijavi prejmete številko računa. V primeru odpovedi plačila ne vrnemo, lahko pa se seminarja namesto vas udeleži druga oseba (ki jo sami najdete).