



ŚLĄSKI KLUB
TRENERÓW ZARZĄDZANIA
MATRIK

Termin:
18 czerwca 2018

Stowarzyszenie Konsultantów i Trenerów Zarządzania Matrik

<u>Miejsce:</u>	CRiE ul. Kotlarza 10B, Katowice
<u>Termin:</u>	(poniedziałek), godz. 17:15 – 21:00 17:15 - 17:30 Cafe Matrik – pogaduchy przy kawie 17:30 – 17:40 Info Matrik – informację bieżące o naszych planach – dyskusja 17:40 – 20:50 Edu Matrik – warsztat (rozpoczynamy punktualnie) 20:50 – 21:00 Final Matrik – podsumowanie
<u>Koszt uczestnictwa:</u>	- 30 zł (pokrycie kosztów wynajęcia sali i cateringu), - Członkowie Stowarzyszenia Matrik bezpłatnie.
<u>Opis i zgłoszenia:</u>	http://competit.pl/w/1601/

Temat spotkania: Ciało w pracy trenera

W pracy z drugim człowiekiem, wchodząc w bezpośredni kontakt dużą rolę odgrywa mowa niewerbalna. Większość komunikatów przekazujemy właśnie poprzez ciało. Językiem ruchu mówimy wszyscy. Każdy z nas ma swój charakterystyczny sposób poruszania się. Powtarzające się schematy ruchowe tworzą nasz indywidualny podpis ruchowy. Coraz więcej badań dowodzi silnego połączenia naszego umysłu i ciała. Zwiększenie świadomości ciała, może pomóc nam w rozwijaniu świadomości tego jak, wchodzimy w relacje z innymi i jak radzimy sobie z napięciem i stresem.

Emocje i ruch uaktywniają te same połączenia neuromięśniowe w naszym ciele, w związku z czym praca z ruchem umożliwia nam lepszy dostęp do emocji oraz radzenie sobie z nimi w kreatywny sposób.

Dzięki poznaniu uniwersalnego języka ruchu możemy przyjrzeć się samym sobie. Wspiera to również w zmianach, ponieważ każda zmiana na poziomie cielesnym, pociąga za sobą zmianę w świecie wewnętrznym i odwrotnie. Dzięki pracy z ciałem mamy możliwość komunikowania się, ze swoimi myślami i potrzebami, a zmiana na poziomie emocji wpływa na sposób w jaki się poruszamy.

Pracując z ciałem możemy zwiększyć świadomość tego, co dzieje się z innymi dzięki obserwacji ich sposobu poruszania się. To może nas wesprzeć w lepszym dostrojeniu się do drugiej osoby, co wpływa korzystnie na proces komunikacji. Różne jakości ruchowe, jak na przykład czas lub przestrzeń są powiązane z tematami życiowymi jak podejmowanie decyzji,

organizacja energii życiowej, koncentracja, wywieranie wpływu, odpoczynek. Doświadczenia w trakcie warsztatu można przenieść na realne sytuacje życiowe.

Cele:

- Będziecie mieć okazję do doświadczenia swojej mowy ciała, docierając do jego centrum, a nie tylko obserwując gestykulację.
- Dowiedziecie się czym są jakości ruchowe oraz doświadczyć ich na sobie.
- Uświadomicie sobie swój podpis ruchowy.
- Rozwiniecie umiejętność obserwacji ruchu drugiej osoby.
- Poznacie narzędzia: dostrojenie, odzwierciedlenie.
- Rozwiniecie większą świadomość ciała, wrażliwość oraz otwartość na sygnały z niego płynące oraz uważną obecność.

Skupienie na swoim ciele może być pomocne przed rozpoczęciem szkolenia, w trakcie sytuacji trudnych oraz po szkoleniu. Pomoże w radzeniu sobie z napięciami, które naturalnie pojawiają się w naszym ciele. W bardziej twórczy sposób będzie można podejść do wyzwań, uaktywniając połączenie emocji, ruchu, myśli, ciała.

Prowadząca: Katarzyna Gros

Jestem psychologiem (Uniwersytet Śląski), trenerem umiejętności psychospołecznych (Śląska Szkoła Trenerów „Gniazdo”) oraz psychoterapeutą. Studiowałam w Instytucie Psychoterapii Tańcem i Ruchem. Moimi nauczycielami Psychoterapii Tańcem i Ruchem były m.in.: *Joan Chodorow, Karni Ishai, Penelope Best, Sue Curtis, Prof. Bonnie Meekums, Lorna Hauff, Susan Scarth, Jeanette MacDonald, Aleksandra Rayska, Izabela Guzek, Jekatierina Mirlina, Małgorzata Wiśniewska, Zuzanna Pędzich, Justyna Tortop – Bajew, Agnieszka Sokołowska, Ania Kowalska – Catalano*. Swoją wiedzę ciągle poszerzam na różnych szkoleniach. Poznaję i doświadczam też innych podejść psychoterapeutycznych, by rozwijać swój warsztat pracy. Brałam udział w rocznym kursie „Psychoterapia i Poradnictwo” w Polskim Instytucie Psychoterapii Integratywnej. Tam również kończyłam dodatkowe szkolenia z zakresu psychoterapii. Od 2016 uczestniczę w wykładach oraz seminariach w Instytucie Studiów Kulturowych Raven, w trakcie których poznaję podejście psychoanalizy jungowskiej.

Do tej pory doświadczenie jako psycholog oraz psychoterapeuta zdobywałam m.in. w Centrum Psychiatrii w Katowicach, Poradni Zdrowia Psychicznego w Rudzie Śląskiej, na oddziale dziennym Szpitala Psychiatrycznego w Chorzowie, Centrum Leczenia Dzieci i Młodzieży w Zaborze. Pracowałam w placówkach oświatowych (przedszkolu, szkole podstawowej, gimnazjum), fundacjach i stowarzyszeniach działających na rzecz osób z niepełnosprawnością. Koordynowałam i realizowałam projekty dofinansowanych z Funduszu Inicjatyw Obywatelskich „Aktywne ciało – Aktywny Umysł Seniora”, „Twórczy Ruch z Dziećmi”.

Aktualnie współpracuję z Centrum Diagnostyki i Terapii In Corpore (filia w Dąbrowie Górniczej) oraz z Niepublicznym Specjalistycznym Przedszkolem Edukacyjno – Rehabilitacyjnym w Katowicach jako psycholog oraz psychoterapeuta. Prowadzę też prywatny Gabinet Psychoterapii w Katowicach, w którym przyjmuję zarówno dzieci, młodzież jak i dorosłych. Pracuję z dziećmi i młodzieżą z autyzmem, ADHD, zaburzeniami lękowymi, zaburzeniami depresyjnymi, trudnościami w komunikacji. Mam doświadczenie w pracy z dziećmi oraz młodzieżą z rodzin zastępczych i adopcyjnych. Przyjmuję dorosłych, którzy doświadczyli kryzysu, traumy, nie potrafią poradzić sobie z jakąś stratą, z wysokim poziomem

lęku, stanami depresyjnymi, trudnościami w radzeniu sobie ze stresem, wypaleniem zawodowym, trudnościami wychowawczymi ze swoimi dziećmi. Jestem członkiem Polskiego Stowarzyszenia Psychoterapii Tańcem i Ruchem. Pracuję pod superwizją.

Psychoterapia tańcem i ruchem jest nurtem zorientowanym na ciało, na doświadczanie, działanie, kreatywność. W Wielkiej Brytanii DMT jest definiowane jako psychoterapeutyczne użycie ruchu i tańca, w którym jednostka angażuje się w kreatywny proces prowadzący do emocjonalnej, poznawczej fizycznej i społecznej integracji. (ADMT, UK 1977) Poza słowami obecna jest również praca z ciałem, głosem, ruch, rysunek, bez używania dotyku. W trakcie pracy poruszamy aktywną wyobraźnię. Poznajemy to, co nieświadome. Docieramy do pamięci ciała. Niewerbalne metody są pomocne, a często nawet niezbędne, żeby przepracować emocje, doświadczenia, traumy, które trudno wyrazić słowami. Odkrycia neurobiologii potwierdzają, że zaangażowanie kreatywnej prawej półkuli mózgu pomaga w przepracowaniu traumatycznych doświadczeń. Pracuję ze snami, z baśniami. Poprzez wolne skojarzenia ze słowami, jakie ruch dostarcza wyobraźni, możemy je analizować. Poprzez kontakt z ciałem docieramy do uczuć, które czasem trudno zwerbalizować, opowiedzieć o nich. W 1916 roku C. G. Jung napisał artykuł, w którym twierdził, że ruch ciała jest jedną z wielu form wyrazu nieświadomości. Stało się to początkiem włączania różnych form sztuki w proces psychoterapeutyczny. W swojej pracy korzystam z różnych metod pracy z ciałem jak analiza ruchu - Laban Bartenieff Movement System czy Ruch Autentyczny oraz Rytmów Rozwojowych (Kestenberg Movement Profile).

Prosimy o potwierdzenie udziału w spotkaniu do dnia 17-06-2017 do godziny 20:00

w systemie Competit <http://competit.pl/w/1601/>

Spotkanie przewidziane jest na **maksymalnie 18 osób**. Decyduje kolejność opłaconych przez competit zgłoszeń!

☞ Zapraszamy serdecznie ☞

Grażyna Pławska - Koordynator Śląskiego Klubu Trenerów Zarządzania MATRIK

Kontakt: 881 634 555

Karina Indryka – Asystent Koordynatora Śląskiego Klubu Trenerów Zarządzania MATRIK

Kontakt: 604 056 500

lub na adres mail: slaski@matrik.pl

Pomyśl, kto jeszcze może być zainteresowany udziałem w tym spotkaniu.

Prześlij tym osobom to zaproszenie :)

Zapraszamy do śledzenia naszej strony na FB



ŚLĄSKI
Klub Trenerów Zarządzania MATRIK

*zasady uczestnictwa w Śląskim Klubie Trenerów Zarządzania MATRIK
znajdziesz na: www.slaski.matrik.pl

(12) 427 22 18 | stowarzyszenie@matrik.pl | www.matrik.pl

