

SEBEZKUŠENOSTNÍ AUTOGENNÍ TRÉNINK

Lektor:

PhDr. Mgr. Štefan Medzihorský,
Europsycholog a mentor EuroPsy



**VYSOKÁ ŠKOLA
APLIKOVANÉ
PSYCHOLOGIE**



416 782 369,
727 863 424



studijni@vsaps.cz



Akademická 409
411 55 Terezín



Pro koho je výcvik určen:

Pro studenty VŠAPs denního a
kombinovaného studia.
Nově přihlášené/přijaté.
Pro absolventy VŠAPs.



Cíle:

Získat spolehlivou základnu
pro své psychické zdraví



Přihlášky:

www.vsaps.cz



CÍLE: ZÍSKAT SPOLEHLIVOU ZÁKLADNU PRO SVÉ PSYCHICKÉ ZDRAVÍ

- Vyladit své tělo i psychiku, zvládat trému, nejistotu a nervozitu.
- Získat pohotovost k uvolnění a relaxaci.
- Osvojit si schopnost následné aktivace a obnovení energie.
- Vypořádat se s úzkostí, se stresem + jejich prevence.

CO SE NAUČÍTE:

- Naučíte se samostatně navodit stavy relaxace, uvolnění a aktivace, kdykoli budete potřebovat a kdykoli budete chtít.
- Dokážete lépe rozvíjet a využívat svůj potenciál a kreativitu.
- Získáte mentální a tělesný prožitek toho, že svou mysl i své zdraví můžete ovládat.



OBSAH VÝCVIKU:

- Seznámení s teoretickým a praktickým zázemím relaxačních technik.
- Schultzův klasický autogenní trénink, jako psychohygienická a psychoterapeutická metoda.
- Nácvik šesti stupňů základní úrovně autogenního tréninku.
- Práce se svým podvědomím v alfa hladině, zvýšení koncentrace a tvořivosti

Kurz je primárně koncipován jako možnost pomoci studentům, zejména v 1. ročníku, v prevenci a zvládnání obtížných osobních, studijních i pracovních situací. Poplatek je z těchto důvodů stanoven s výrazným zvýhodněním.

Cena: 1000 Kč za šest výcvikových setkání, vždy v délce jedné hodiny.

Termíny:

6 setkání v návaznosti na rozvrh kombinovaného studia (soboty po skončení výuky) v prostorách VŠAPs v Terezíně v časech 16:45h - 17:45h

- 15.04.2023
- 29.04.2023
- 13.05.2023
- 27.05.2023
- 10.06.2023
- 24.06.2023