



# Magie vztahů

je benefiční šňůra workshopů, kdy inspirativní osobnosti psychoterapie nabízí workshopy ve prospěch Sociální kliniky, která tak bude moci zpřístupnit terapii dalším lidem.

Sociální klinika je projekt, ve kterém se 65 dobrovolných terapeutů a terapeutek rozhodlo pomáhat lidem v těžkých životních situacích (rozvod, onemocnění, ztráta blízkého člověka atd.). Sociální klinika poskytuje těmto lidem krátkodobou terapii v délce dvanácti sezení za příspěvek podle jejich možností. V roce 2015 získal projekt mezinárodní cenu SozialMarie za sociální inovaci.

**Vyberte si workshop a přihlaste se na <https://www.socialniklinika.cz/magie-vztahu>**

## VZTAH K TĚLU: OCHUTNÁVKA METODY BIOSYNTÉZA

Biosyntéza prohlubuje vztah se životem uvnitř nás, v našem těle i duši. Přijďte zkoumat a rozvíjet vztah ke svému tělu a vitalitě prostřednictvím psychoterapeutického přístupu biosyntézy. Vyzkoušíte si v bezpečném rámci práci s dechem, pohybem a hlubším uvědomováním svého těla. Představíme vám základní teoretické koncepty biosyntézy.

**Martin Hofman, 5. 4. 2017, 18 – 21:00**  
Sociální klinika, Eliášova 21, Praha 6

## KRIZE A JEJÍ SOUVISLOSTI

Jak vypadá krize a krizové prožívání? Co přináší a co vyžaduje? Koho se týká? Jak se v krizi orientujeme? Jak mění životy a jakými směry? Co ovlivňuje to, jak krizi procházíme? Kdy se tíha stává příliš těžkou? Liší se krize a trauma? A co na to všechno říká tělo? Nejen na tyto otázky budeme společně hledat odpovědi v diskuzích, cvičeních, hrách a vnitřní práci.

**Veronika Pinkasová, 26. 4. 2017, 17 – 20:00**  
Sociální klinika, Eliášova 21, Praha 6

## OŽIVOVÁNÍ TĚLA A DUŠE: OCHUTNÁVKA BIOSYNTETICKÝCH CVIČENÍ

Biosyntetická cvičení jemnou formou oslovují naše tělo, vnitřní svět a vitalitu. S jejich pomocí můžeme kontaktovat, uvolňovat a vědomě zažívat naši vnitřní životní energii. Pojďte si dopřát vykročení z vnějšího světa ke světu svého nitra, v bezpečném prostředí navázat hlubší kontakt sami se sebou. Společně si zakusíme zklidňující, absorpční cviky i jednu aktivizující výjimku.

**Petr Pašek, 27. 4. 2017, 17 – 20:00**  
Sociální klinika, Eliášova 21, Praha 6

## PSYCHOSOCIÁLNÍ PODPORA PŘI KRIZOVÝCH SITUACÍCH (HROMADNÁ NEŠTĚSTÍ, ŽIVELNÍ POHROMY, POŽÁRY A NEHODY)

Přednáška bude zaměřena na zvládání krizových situací typu hromadných neštěstí, živelních katastrof, požárů, nehod apod. Dotkne se základních reakcí a lidského chování v nich, mechanismů zvládání, role společenství a komunity a také systémově nastavené pomoci. Získáte základní tipy, jak podobné situace zvládnout. Lektorka bude vycházet z mimořádných událostí v ČR i zahraničí.

**Zuzana Dittrichová, 3. 5. 2017, 17 – 20:00**  
Sociální klinika, Eliášova 21, Praha 6

## GENERACE ZA MNOU, GENERACE PŘEDE MNOU – CESTA K OSOBNÍM ZDROJŮM

Několik úvah o tom, jak Biosyntéza nahlíží transgenerační témata a jejich integraci v osobním vývoji. Jak projít terapií a čerpat to dobré z našich kořenů? Sdílení našich zkušeností s těmito tématy...

**Yvonna Lucká, 17. 5. 2017, 9 – 17:00**  
Sociální klinika, Eliášova 21, Praha 6

## VZTAH K POHYBU: MEDITATIVNÍ TANEC BUTO

Nechte mluvit tělo jeho vlastní řečí... Pokud ve vás představa tance vyvolává spíše obavy, tak zde rozhodně nemusí! Biosyntetický meditativní tanec Buto je o naladění se na vnitřní impulzy, je to proces skládající se z krátké meditace, práce s tělem a z vlastního „tance“. Během tance se člověk může pohybovat v prostoru nebo může zůstat navenek v klidu a „tančit“ jen v představě.

**Barbora Janečková, 31. 5. 2017, 9 – 17:00**  
Sociální klinika, Eliášova 21, Praha 6

## VZTAH K PRÁCI: RADOST NEBO POVINNOST?

Pojďme společně zkoumat, co to znamená vztah k práci, co na ní máme rádi a co na ní nesnášíme. Jak poznáme, co je ideální práce pro nás? Když nás baví a dává nám smysl, můžeme využít to, co umíme nejlépe. A jak je možné, že 60 % lidí jejich práci nebaví? Kdo je za to zodpovědný? Může být práce naším zdrojem energie? Budeme diskutovat a zkusíme si i nějaká cvičení.

**Stanislav Háša, 1. 6. 2017, 17 – 20:00**  
Sociální klinika, Eliášova 21, Praha 6

## VZTAH K HLASU

Náš hlas je důležitý prostředek komunikace a vlastního vyjádření. Ve workshopu si ukážeme možnosti, jak hlasu usnadňovat cestu pomocí lepšího kontaktu se sebou samým. Pokusíme se ho nenásilným způsobem rozeznít, pomocí nejrůznějších forem podpurných cvičení si pro to zajistíme dobré podmínky v těle. Více než o techniku práce s hlasem půjde o hledání psychických opor. Ukážeme si možnosti, jak být co nejlépe se svým hlasem v souladu a přátelství.

**Daniela Vodáčková, 14. 6. 2017, 17 – 20:00**  
Sociální klinika, Eliášova 21, Praha 6

## MAGIE VZTAHŮ

**MAGIE – TO, CO FUNGUJE A NEUMÍME SI VYSVĚTLIT JAK  
VZTAHY – TO, CO BY MĚLO FUNGOVAT A NEVÍME JAK**

Na co vztahy? Kde začínají? Jaký by byl život bez nich? Seminář nabízí výlet do světa každodenních a výjimečných vztahů. Co vás láká, spojuje, vyzývá, konfrontuje nebo odděluje a jak s tím zacházet? Seminář je pro laiky, kteří by chtěli trochu poznat sebe a zlepšit svoje šance ve vztazích a pro profesionály, kteří mají zájem o větší efektivitu ve své práci.

**Ivan Verný, 23. – 25. 6. 2017 (pátek 15:00 - 19:00, sobota 9:30 – 17:30, neděle 9:30 - 13:00), Místo konání: Praha (bude upřesněno), víkendový workshop**

**Podpořte Sociální kliniku přímo:**

<http://nfpomoci.cz/projekty/magie-vztahu/>

Nyní je vhodná doba. Díky benefiční sbírce Magie vztahů váš vklad navší Nadační fond pomoci Karla Janečka násobkem 1, 618. Např. když darujete přes sbírku Magie vztahů 1 000 Kč, tak Sociální klinika získá celkem 1 618 Kč. Za tuto částku dokážeme zajistit pět terapeutických sezení pro některého z našich klientů nebo klientek.

 **Nadační fond pomoci  
Karla Janečka**